LA CLÍNICA DEL FÚTBOL

LCF

LA CLÍNICA DEL FÚTBOL

LCF

Rondó Aeróbico

Habilidad:
Pase - Resistencia Aeróbica

Objetivo:
Trabajar la coordinación, el control orientado y la técnica de pases junto a la Resistencia Aeróbica

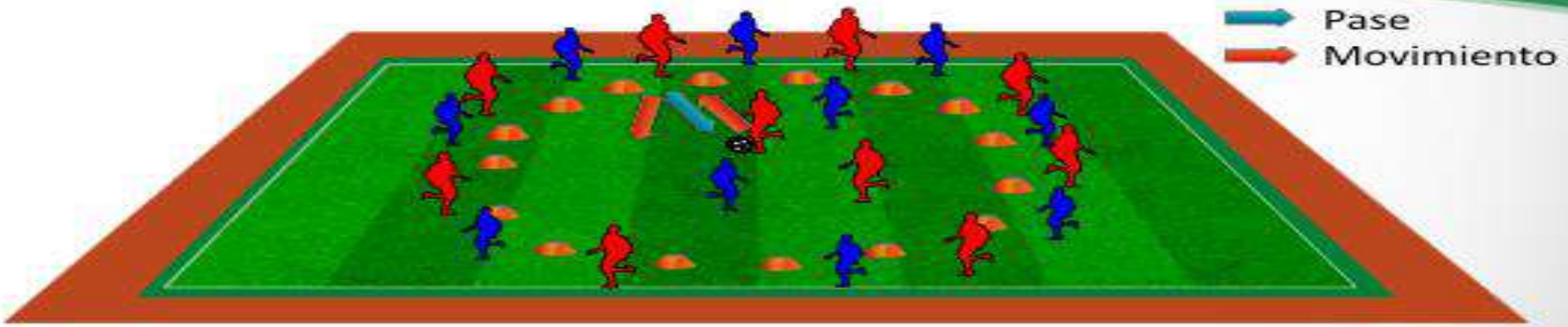
Espacio:
10 x 10 mts

Orden Comunitario:

Volumen:
3 series de 10 min

Pausa:
Activa - Trabajos de fuerza

Materiales necesarios:
X16 x1



En un círculo de 10 mts de diametro, dos equipos jugarán 2v2 en el interior mientras el resto trotarán alrededor intercalados.

Los jugadores del centro podrán hacer pases a sus compañeros de equipo del exterior realizando un intercambio con el jugador que recibe el pase.

Se suma un punto cada vez que un equipo logra 10 pases seguidos.

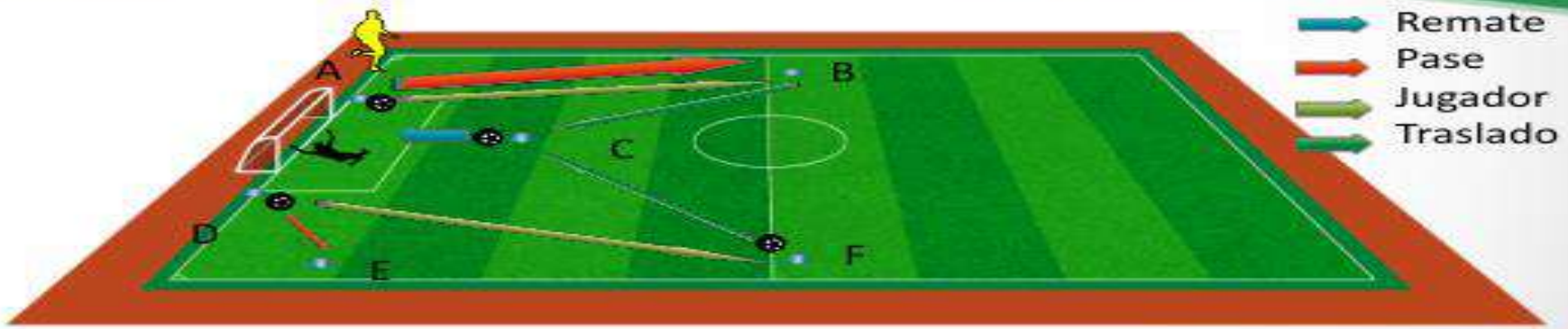
LCF

Test de Resistencia Específica

Habilidad:
Resistencia Específica
Objetivo:
Medir la resistencia especifica del jugador en un esfuerzo variable en condiciones especiales.
Espacio:
50 x 50mts
Orden Comunitario:

Volumen:
3 repeticiones
Pausa:
1 minuto

Materiales necesarios:
x5 x4



El jugador se sitúa en el punto A y a la señal de "YA" precedida por la voz de "LISTOS" golpea con el empeine un balón por aire en dirección a B.
A continuación corre en esa misma dirección. En el punto B toma el balón y lo conduce en dirección a C desde donde realizará un tiro a gol. Continuará en dirección D donde estará ubicado otro balón, el que golpeará con el interior del pie y raso a un auxiliar que se encuentra a 15 m. en la posición E.
Continuará el recorrido sin balón en dirección F desde donde iniciará otra conducción hasta C realizando un segundo tiro a gol.
El recorrido culmina en la posición A.

LCF

Traslado anaeróbico

Habilidad:
Técnica - Resistencia Anaeróbica - pase

Objetivo:
Trabajar la Resistencia anaeróbica en circuito continuo de traslado, coordinación y pase

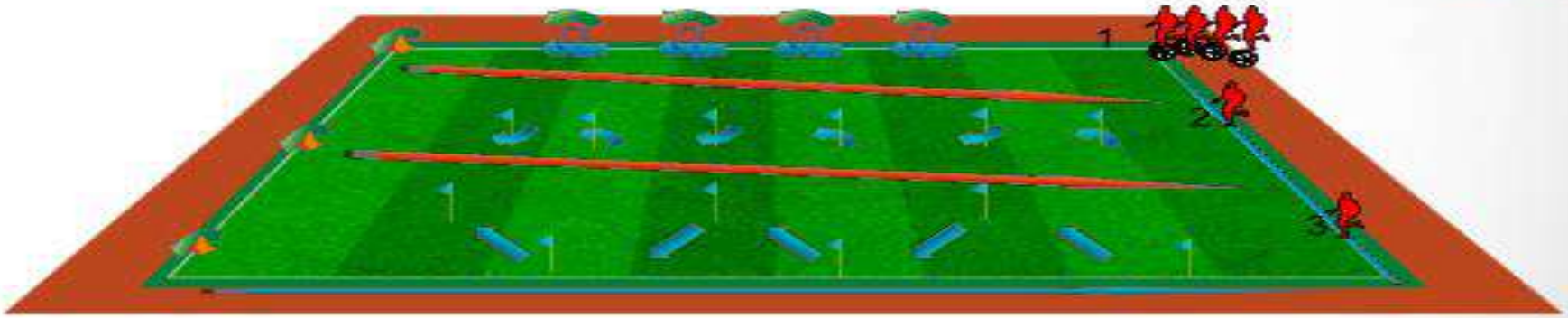
Espacio:
40 x 20 mts

Orden Comunitario:

Volumen:
3 Series de 3 vueltas continuas

Pausa:
2 min entre series

Materiales necesarios:
x1 x12 x3 x4



Realizar un Circuito continuo en el cual realizaremos las siguientes actividades de traslado con posterior pase largo y trote intenso

1- Pasar el balón por debajo de la valla y saltarla para retomar el control para luego rodear el cono y dar un pase largo al compañero (2) e ir a su ubicación con trote intenso
2- Dribling entre banderas, rodeo al cono, pase largo a 3 y trote intenso.
3- Zig zag entre banderas, rodeo al cono y traslado intenso hasta la fila inicial.

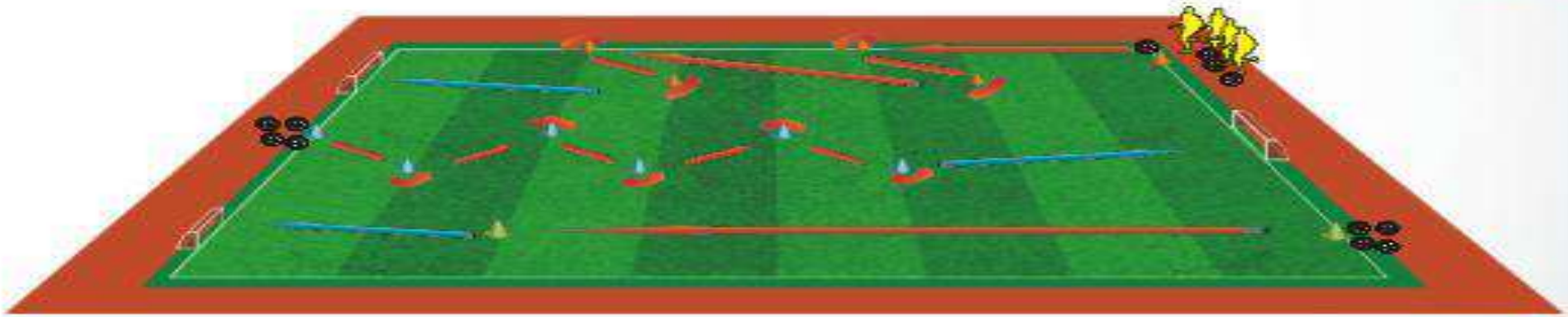
LCF

Traslado y remate anaeróbico

Habilidad:
Resistencia Anaeróbica
Objetivo:
Entrenar la Resistencia Anaeróbica combinado con acciones de traslado y remate
Espacio:
40 x 40 mts
Orden Comunitario:

Volumen:
5 repeticiones
Pausa:
1 minuto entre repeticiones
Materiales necesarios:

X3 x12 x3



Realizar el circuito de manera individual realizando las siguientes tareas:
1- Traslado intenso siguiendo el dibujo de conos, remate al finalizar e ir a la siguiente estación.
2- Tomar un balón y realizar traslado intenso en zig zag entre los conos. Rematar al finalizar e ir a la última estación.
3- Tomar un nuevo balón y trasladar de manera intensa hasta el cono para luego rematar.

Variantes:
- Ubicar un jugador frente a cada portería para que el jugador le de un pase, busque la devolución y remate
- ubicar un defensa por arco y luego de realizar cada estacion realizar un 1 vs 1 y anotar.

LCF

Tren Inferior Aeróbico

Habilidad:
Fuerza - Resistencia Aeróbica

Objetivo:
Trabajar la fuerza del tren inferior con trabajo de Resistencia aeróbica en circuito continuo

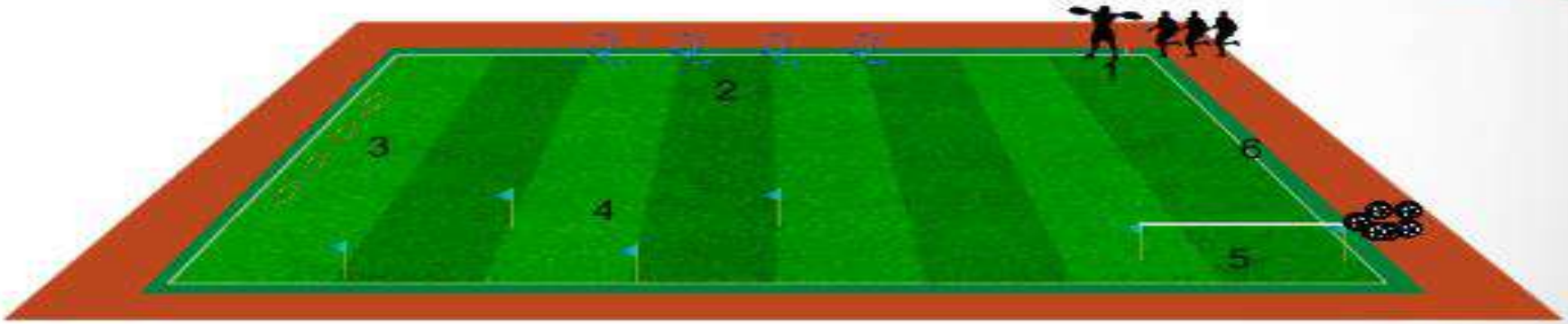
Espacio:
40 x 40 mts

Orden Comunitario:

Volumen:
5 Series de 3 vueltas continuas

Pausa:
2 min entre series

Materiales necesarios:
X1 x2 x6 x4 x4



Realizar un Circuito continuo en el cual realizaremos las siguientes actividades entre las cuales se realizará un trote aeróbico

1- Estocadas x 5 repeticiones por pierna
2- Saltos frontales en vallas de 60 cms
3- Salto con un pié alternando el pie de caída
4- Zig zag lateral en semiflexión.
5- Pasaje lateral por debajo de cuerda de 1 mt de altura por 3 de largo
6- Juegos con balón en el aire

LCF

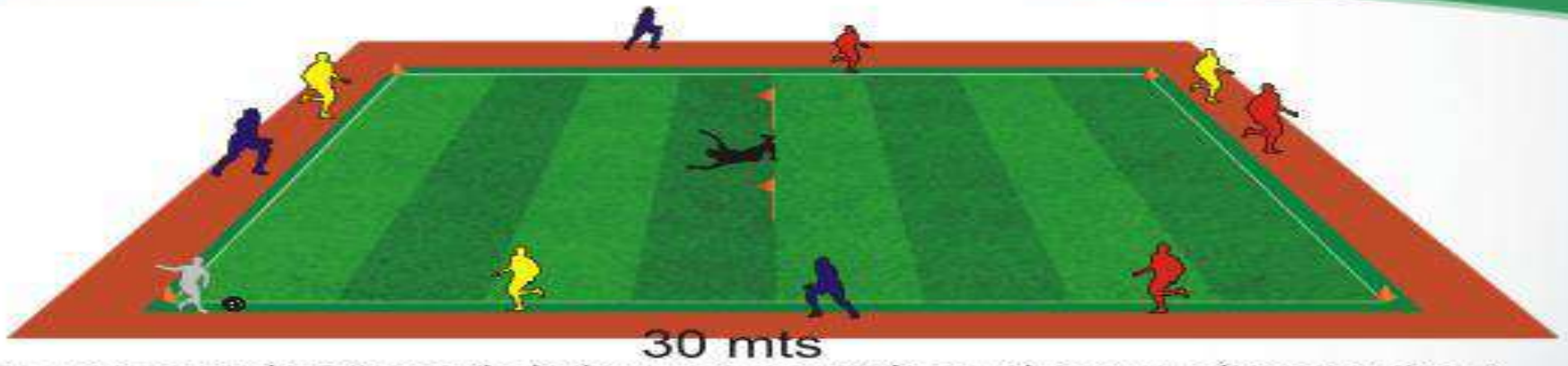
3 vs 3 continuo

Habilidad:
Resistencia Aeróbica
Objetivo:
Mejorar capacidad Aeróbica conbinada con juego 3 vs 3

Espacio:
30 x 30 mts
Orden Comunitario:

Volumen:
25 Minutos. 5 o 6 veces por equipo
Pausa:
Sin pausa

Materiales necesarios:
X1 x4 x2



En una zona de 30 mts de lado y una portería en el centro, disponer 3 o 4 equipos de 3 jugadores trotando suave por fuera de la zona. Cada equipo tendrá un numero que lo identifique, el profesor pondrá en juego el balón nombrando a 2 equipos quienes inmediatamente entrarán a la zona de juego para disputarse la posesión de balón y anotar en cualquiera de los dos frentes de la portería (los equipos que quedan fuera deben seguir trotando)

Variantes:

- Luego de finalizar la jugada mediante un gol o saliendo el balón afuera, deben volver a trotar fuera de la zona para que al cabo de algunos segundos comience nuevamente el juego.

Ganará el equipo que mas goles convierta

LCF

Aeróbico + Fuerza

Habilidad:
Resistencia Aeróbica + Fuerza

Objetivo:
Entrenamiento Aeróbico intermitente con trabajos de fuerza de Tren Superior y Zona Media

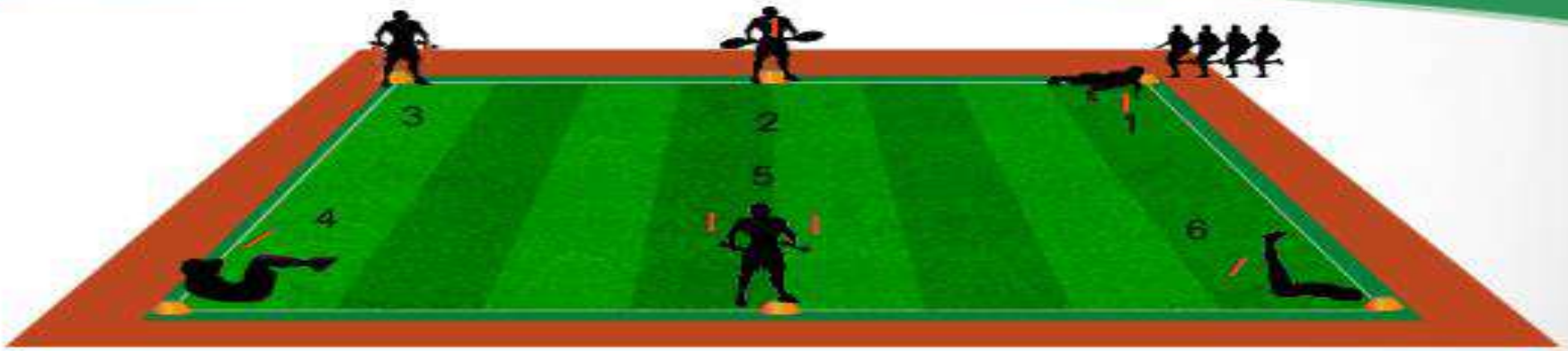
Espacio:
Medio Campo

Orden Comunitario:

Volumen:
2 Series 15´´ de Fuerza + 3 minutos de Trote

Pausa:
Activa: Pases Cortos

Materiales necesarios:
X1 x6 x2



En medio campo de juego, ubicar 6 estaciones de fuerza. Los jugadores Deberán realizar un ejercicio de fuerza y luego trote aeróbico con las cargas que correspondan. Las Estaciones de Fuerza pueden ser:

1- Flexiones de Brazos
2- Trapecio con barra
3- Biceps con mancuernas
4- Abdominales cortos
5- Vuelo Lateral con mancuernas
6- Abdominales Subiendo y bajando piernas.

La pausa debe ser activa con pases cortos o sin que el balón toque el suelo.

LCF

Circuito Anaeróbico y Remate

Habilidad:
Resistencia Anaeróbico

Objetivo:
Entrenar la capacidad Anaeróbica en circuito terminando con acción de remate

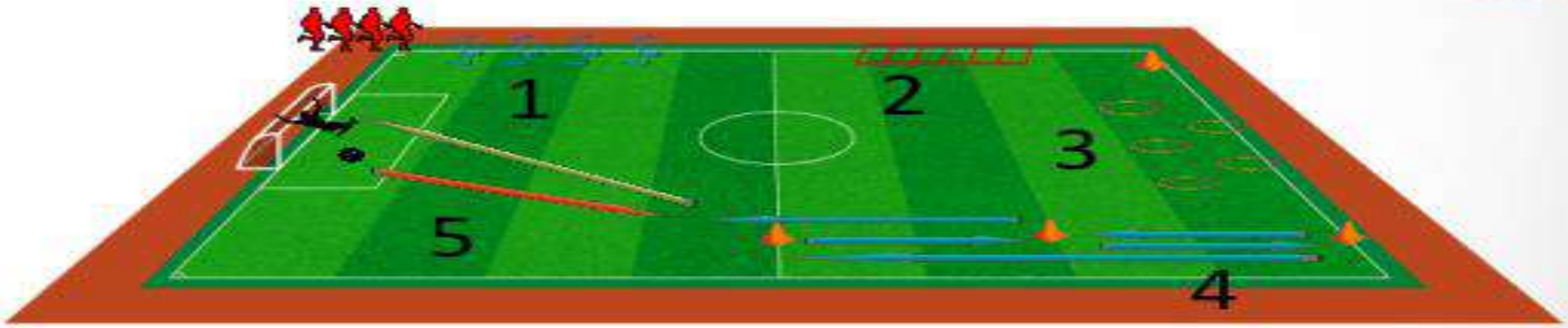
Espacio:
40 mts x 30 mts

Orden Comunitario:

Volumen:
3 Series de 3 Repeticiones

Pausa:
30 seg entre repeticion
3 minutos entre series

Materiales necesarios:
x1 x1 x4 x4 x1 x5



De manera Individual realizar el siguiente circuito:
1- Salto de vallas con pies juntos
2- Pasaje de escalera de coordinación lateralmente cruzando los pasos
3- Saltos con un pie en cada aro
4- Ir a un cono y volver hacia atrás para ir al siguiente.

Al Finalizar, recibir el pase del portero y rematar.

Variantes:
- El entrenador o un jugador se ubicará en el centro del circuito para pasar y recibir el balón cada vez que el jugador termina una estación

Velocidad
Pase
Remate

www.laclinicadelfutbol.com

LCF

Circuito continuo de Habilidad

Habilidad:
Técnica - Resistencia Aeróbica

Objetivo:
Trabajar la Resistencia aeróbica en circuito continuo de habilidades técnicas

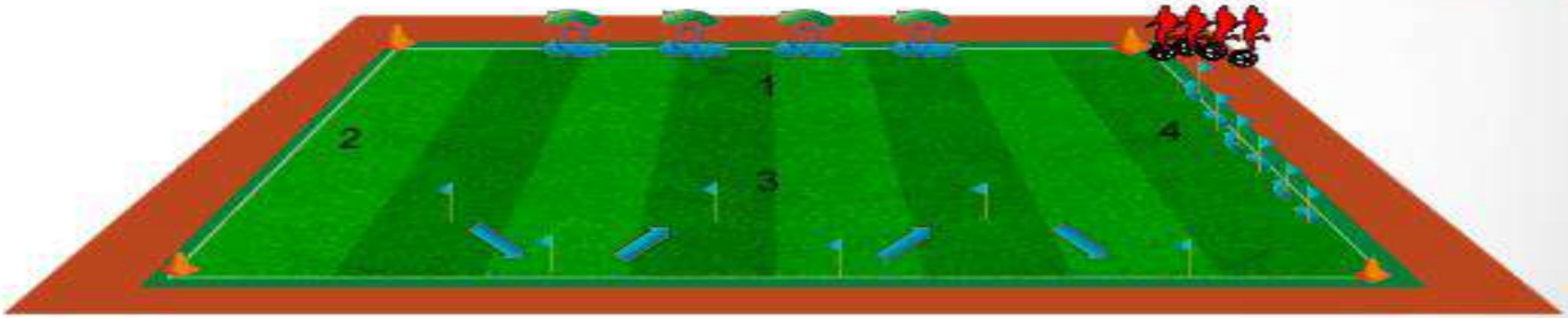
Espacio:
20 x 20 mts

Orden Comunitario:

Volumen:
3 Series de 3 vueltas continuas

Pausa:
2 min entre series

Materiales necesarios:
x1 x12 x4 x4



Realizar un Circuito continuo en el cual realizaremos las siguientes actividades de habilidades técnicas

1- Pasar el balón por debajo de la valla y saltarla para retomar el control
2- Juegos con balón en el aire
3- Zig zag entre banderas
4- Dribling entre banderas

LCF

Circuito de resistencia y técnica por equipos

Habilidad:
Resistencia-Técnica

Objetivo:
Entrenar la Resistencia Aeróbica combinada con trabajo Técnico de manera lúdica

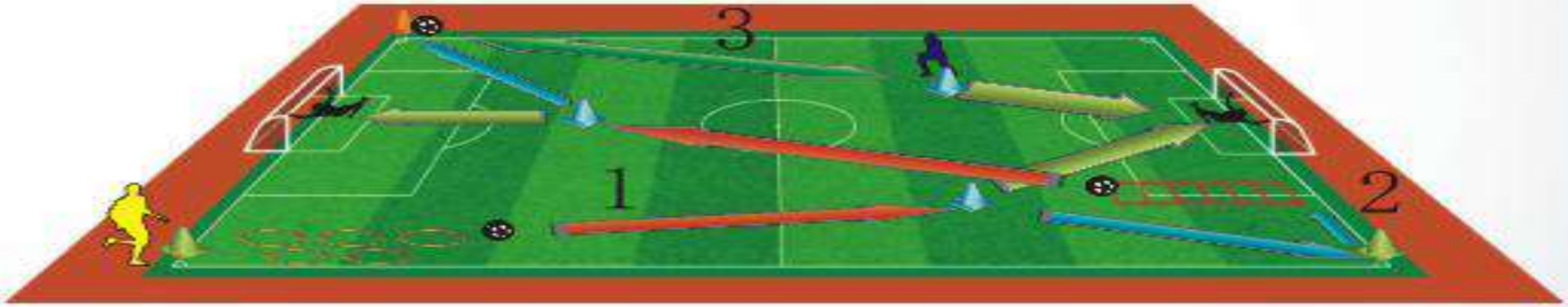
Espacio:
60mts x 30 mts

Orden Comunitario:
vs

Volumen:
3x5 minutos

Pausa:
Activa

Materiales necesarios:
X5 x3 x5 x1



En dos equipos, recorrer el circuito que muestra el gráfico realizando las siguientes actividades.

1- repiqueteo en cada aro, traslado suave del balón y remate.

2- Trote suave hasta el cono y luego en la escalera realizar saltos con pies juntos, dos escalones hacia adelante y uno hacia atrás, traslado suave y remate.

3- Trote suave hasta el cono, pase y recepción del jugador del equipo rival, juego 1 vs 1 y remate

Notas:
Luego de 5 minutos de trabajo de un equipo, el equipo que mas goles alla conseguido ganará el juego.
Cambiar el jugador defensor del 1 vs 1 tras cada pasada de un jugador.

Traslado Trote

www.laclinicadelfutbol.com

LCF

Circuito de Resistencia y Pases

Habilidad:
Resistencia - Pases

Objetivo:
Entrenar la Resistencia Aeróbica combinada con trabajo de Pases

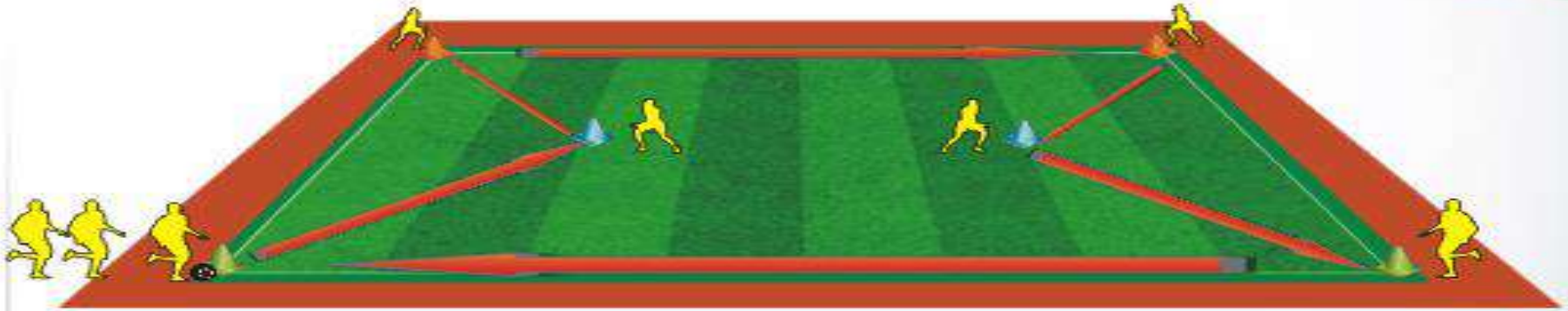
Espacio:
40mts x 20 mts

Orden Comunitario:

Volumen:
40´

Pausa:
Sin Pausa

Materiales necesarios:
X6 x1



Ubicar a un jugador en cada cono como lo indica el gráfico. en una de las esquinas formar una hilera con los jugadores restantes.
Los jugadores deberán pasar al cono siguiente según corresponda y realizar un trote hasta el mismo de manera de quedar preparado para la recepción y un nuevo pase.

Recomendaciones:
se debe tratar de realizar el recorrido de manera continua para lograr un trabajo de resistencia aeróbica.

Variantes:
- Trasladar hasta el cono siguiente y entregar con pase corto.
- Pasar, recibir a mitad de recorrido y volver a pasar.

Pase y Traslado

LCF

Circuito de Resistencia y Remate

Habilidad:
Resistencia - Remate
Objetivo:
Desarrollar la Resistencia Mixta combinando con trabajo de tiro a puerta
Espacio:
40mts x 40 mts
Orden Comunitario:

Volumen:
15 minutos
Pausa:
Sin pausa
Materiales necesarios:
x17 x3 x3

Colocamos tres porterías móviles en el terreno de juego empezamos la trayectoria en el cono 1, siempre a máxima velocidad, cumpliendo el siguiente orden:

1. Realizamos recorrido en el cuadro vamos al primer balón y tiramos a puerta.
2. Tomamos el balón auxiliar y realizamos recorrido de conos y luego tiro a puerta.
3. Realizamos un sprint de lado a lado de la cancha, realizamos recorrido en los conos y finalizamos con tiro a puerta.

LCF

Circuito de fuerza y remate

Habilidad:
Fuerza - Remate
Objetivo:
Entrenar la fuerza con trabajo de remates
Espacio:
40mts x 20 mts
Orden Comunitario:

Volumen:
20 minutos
Pausa:
Sin pausa
Materiales necesarios:
x5 x5

Para el desarrollo de la fuerza realizaremos un circuito de 5 estaciones donde se desarrollaran los siguientes ejercicios.

Estación 1 repeticiones con mancuernas e inmediatamente después tiro a puerta.
Estación 2 flexiones de brazo y tiro a puerta
Estación 3 trabajo con la barra y tiro a puerta
Estación 4 abdominales y tiro a puerta
Estación 5 abdominales con mancuernas y banco

LCF

De defensa a ataque

Habilidad:
Juego reducido - Resitencia Anaeróbica - Finalización

Objetivo:
Desarrollo la Resistencia Anaeróbica en trabajos de defensa y ataque

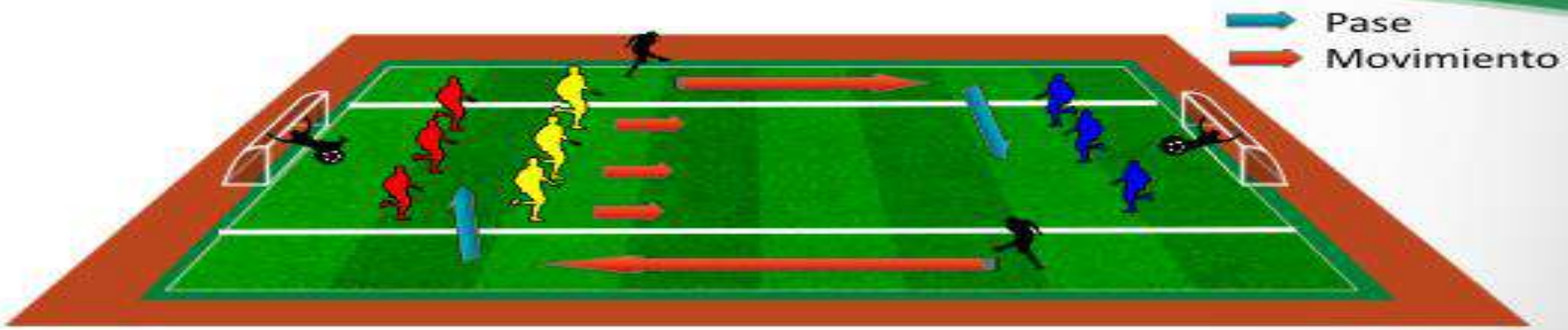
Espacio:
30x 30 mts

Orden Comunitario:

Volumen:
3 de 3 minutos

Pausa:
1 Minuto

Materiales necesarios:



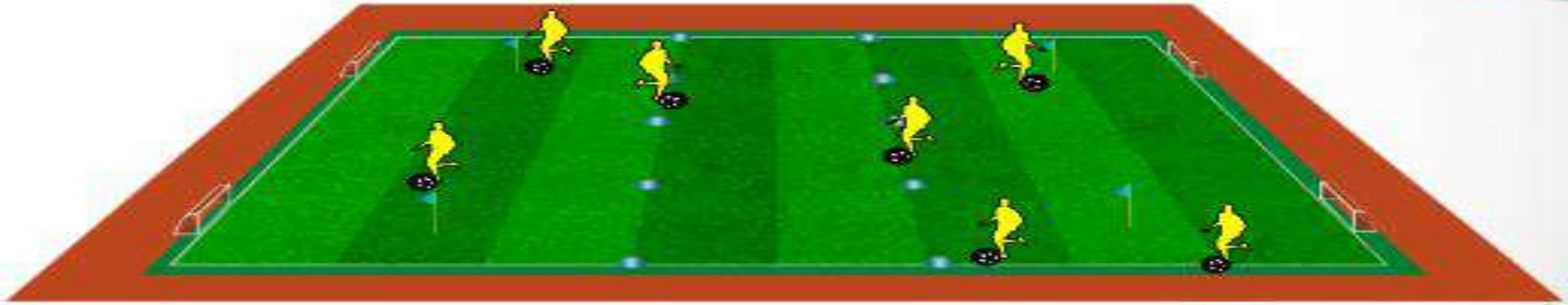
3 equipos de 3 jugadores con dos jugadores en los laterales realizarán el siguiente trabajo de manera continuada.
Uno de los porteros saca hacia el lateral izquierdo, el jugador de ese lateral debe controlar e ir hacia el fondo de la cancha para centrar, los 3 jugadores amarillos se dirigen hacia esa portería e intentarán finalizar ante la defensa del equipo azul.
Luego de terminada la acción y de manera rápida el portero saca de hacia el otro lateral y se repetirá la acción, siendo los que atacan los azules y los que defiende los jugadores rojos.

LCF

Ejercicio de Resistencia Aeróbica de larga duración

Habilidad:
Resistencia Aeróbica
Objetivo:
Desarrollar la capacidad del organismo de realizar trabajos analíticos con eficacia durante un tiempo prolongado.
Espacio:
90 x 120mts
Orden Comunitario:

Volumen:
45 minutos
Pausa:
Sin Pausa
Materiales necesarios:
x10 x1 x4 x4



El equipo a través de todo el terreno de juego realizar una gran variedad de ejercicios técnicos analíticos durante un esfuerzo prolongado.

LCF

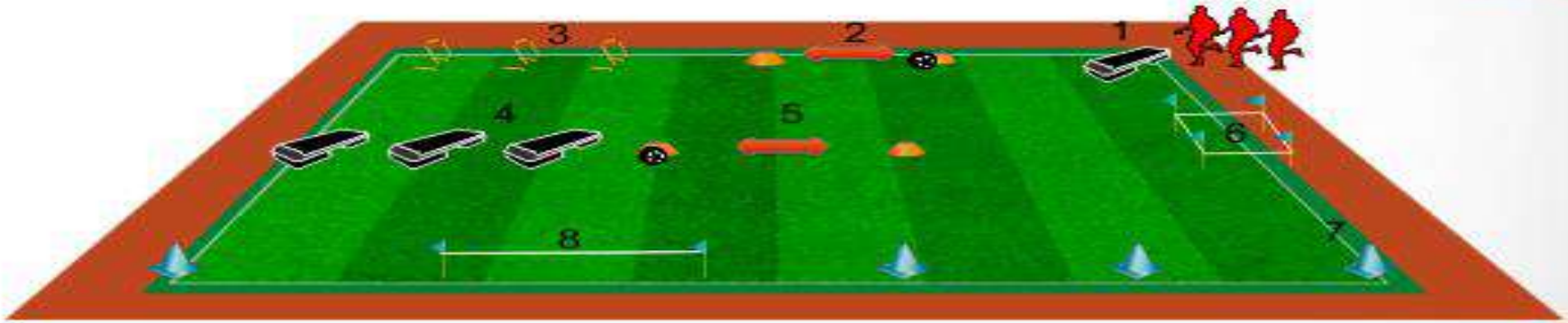
Fartleck aeróbico Continuo

Habilidad:
Resistencia Aeróbica
Objetivo:
Entrenamiento de la resistencia aeróbica en circuito continuo.
Espacio:
90 x 60 mts

Orden Comunitario:

Volumen:
30´
Pausa:
Sin Pausa

Materiales necesarios:
X4 x4 x2 x4 x6 x3



De manera individual realizar el siguiente circuito a lo largo del campo de juego, de manera continua.
Las actividades son:
1- 6 saltos a los costados del step y trote a la siguiente estación
2- Traslado 20 metros ida y vuelta
3- Pasaje de vallas ubicadas a 5 mts de distancia entre si
4- Salto de steps con pies juntos cayendo arriba de cada uno
5- Traslado en el aire 5 mts ida y vuelta y trote a la siguiente estación
6- Saltos adentro y a los costados del cuadro
7- Trote adelante, hacia atras y adelante en los 3 conos
8- Pasaje de cuerda a cada lado en semiflexión.

LCF

Fartleck anaeróbico y 1vs1

Habilidad:
Resistencia Anaeróbica - Juego reducido

Objetivo:
Entrenamiento de la resistencia anaeróbica en circuito continuo con acciones 1 vs 1.

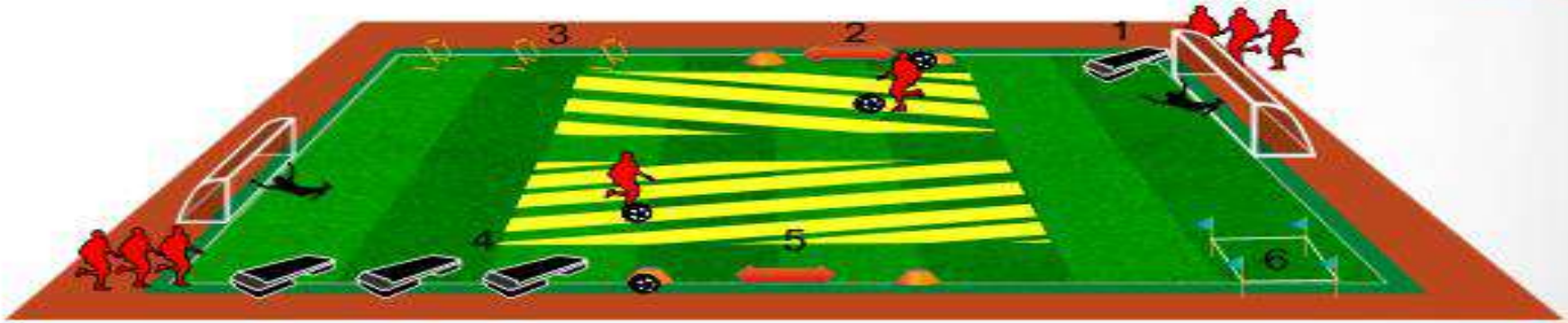
Espacio:
20 x 20 mts

Orden Comunitario:

Volumen:
5 series

Pausa:
1 minuto

Materiales necesarios:
X4 x4 x4 x2 x1 x3



4 jugadores mas dos porteros realizarán se ubicarán como indica el gráfico y el resto del grupo forma dos filas en los costados. El primero de una fila realizará lo siguiente:
6 saltos a los costados del step y sprint (1), traslado 5 metros ida y vuelta en velocidad (2), pasaje de vallas ubicadas a 5 mts de distancia entre si (3)
Al finalizar recibir el pase de su compañero y enfrentarlo 1 vs 1 y finalizar.
El primer jugador de la segunda fila realizará:
Salto de steps con pies juntos cayendo arriba de cada uno (4), traslado 5 mts ida y vuelta y velocidad a la siguiente estación (5), saltos adentro y a los costados del cuadro (6). Al finalizar recibir el pase de su compañero y enfrentarlo 1 vs 1 y finalizar.
Tras esto, los defensas pasarán a lo útlimo de la fila contraria, el atacante a defender y saldrá el siguiente de cada fila

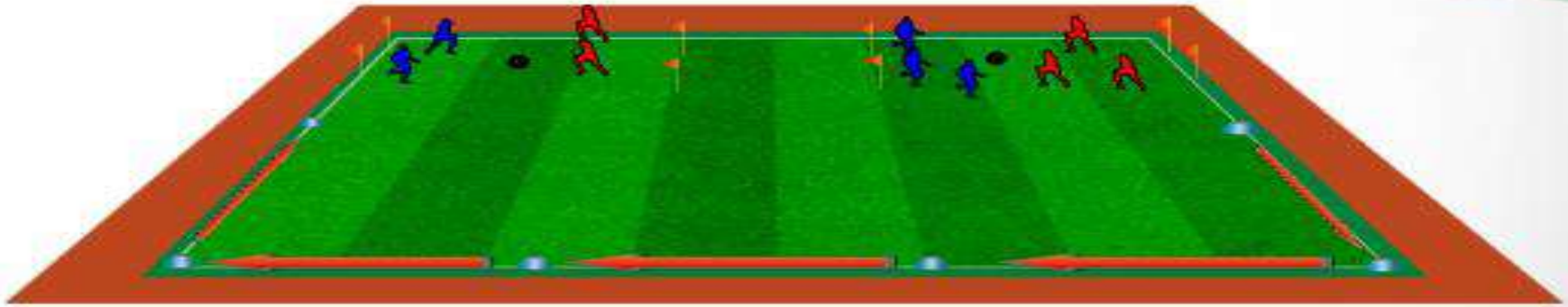
LCF

Juego Aeróbico de corta duración

Habilidad:
Resistencia Aeróbica
Objetivo:
Ejecutar acciones motrices especificas en situaciones reales de juego mediante diferentes cambios de ritmo.
Espacio:
40 x 40mts
Orden Comunitario:
vs
vs

Volumen:
10 minutos
Pausa:
Sin Pausa

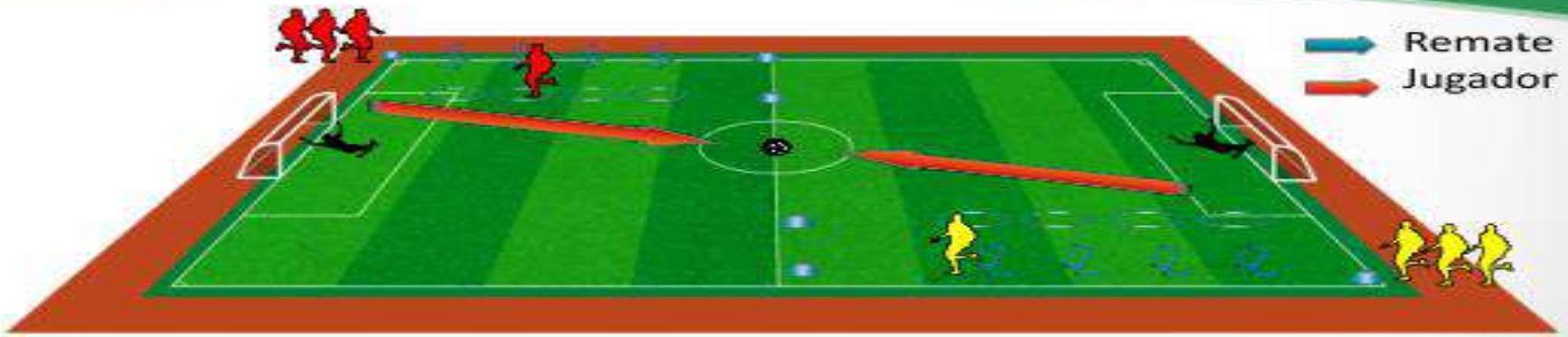
Materiales necesarios:
x6 x2 x8



Dos equipos o mas según las orientaciones del entrenador, se demarcan dos o más zonas en donde se realizara juegos simplificados sea el caso que sea se jugará 2 vs 2, 4 vs 4 etc.
A la orden del profesor se harán trabajos analíticos de trote con balón o sin balón utilizando ritmos continuos y discontinuos.

LCF

Juego de Resistencia de la Fuerza Rápida



Habilidad:
Resistencia de la Fuerza Rápida

Objetivo:
Desarrollar la fuerza a la resistencia mediante la utilización de la acción real de juego.

Espacio:
40 x 40mts

Orden Comunitario:
vs

Volumen:
30 minutos 10 rep de 3 min
2 series

Pausa:
2 minutos en juego reducido

Materiales necesarios:
x6 x1 x8 x8

El equipo realizara un circuito mediante la utilización de diferentes tipos de saltos pasando varios obstáculos para luego enfrentarse en acciones reales de juego interconectando trabajos de fuerza con ejercicios competitivos.

LCF

Juego de Resistencia Aeróbica de larga duración

Habilidad:
Resistencia Aeróbica
Objetivo:
Desarrollar la capacidad del organismo de realizar rabajos globales y cognitivos con eficacia durante un tiempo prolongado.
Espacio:
90 x 120mts
Orden Comunitario:
vs
Volumen:
45 minutos
Pausa:
Sin Pausa
Materiales necesarios:
x4 x1

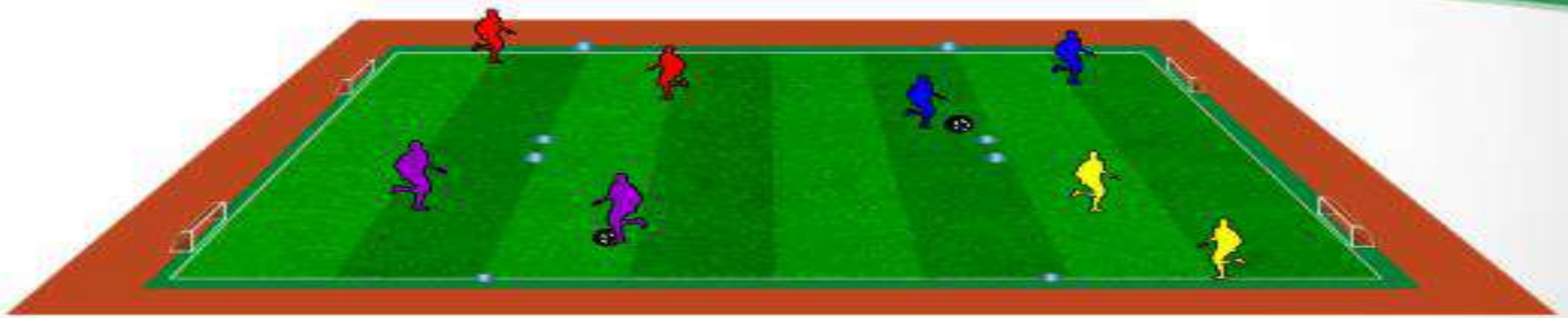
Dos equipos de igual número de participantes en el terreno de juego se colocaran varios arcos móviles y conos en donde se realizaran alternadamente ejercicios técnicos y acciones reales de juego de carácter simplificado utilizando diferentes tareas tácticas como variantes.

LCF

Juego de Resistencia Aeróbica de media duración

Habilidad:
Resistencia Aeróbica
Objetivo:
Ejecutar acciones motrices que permitan el desarrollo de la potencia aeróbica en situaciones reales del juego.
Espacio:
90 x 120mts
Orden Comunitario:
vs
vs
Volumen:
30 minutos
Pausa:
Sin Pausa

Materiales necesarios:
x8 x2 x4



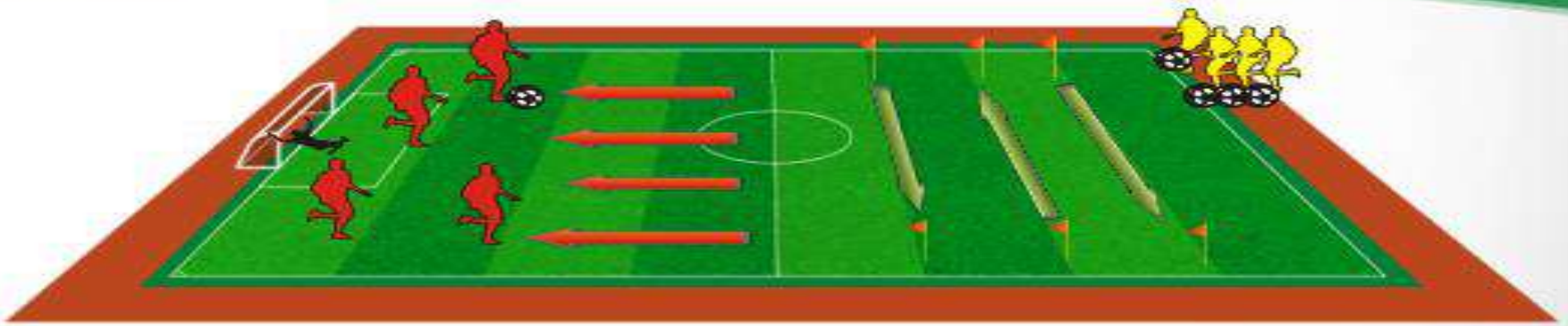
Se identifican de dos a cuatro equipos cada uno de igual número de participantes los mismos deberán realizar movimientos analíticos con balón y sin balón de trote continuo y descontinuó utilizando algunos ejercicios técnicos como conducción, pases, dominio de balón etc.
A la orden del profesor se enfrentaran en acción real de juego a un toque, a dos toques, realizando pared etc ...

LCF

Juego de resistencia

Habilidad:
Resistencia - Remate
Objetivo:
Desarrollar la resistencia con trabajo de definición por equipos
Espacio:
40mts x 20 mts
Orden Comunitario:

Volumen:
10 minutos
Pausa:
Sin pausa
Materiales necesarios:
x6 x5



Grupos de 4 jugadores iniciamos en la portería.

A la orden del profesor realizamos el recorrido a máxima velocidad entre las banderas como muestra la figura, conduciendo el balón.
Apenas terminamos el recorrido realizamos tiro a portería, vamos a recuperar el balón que está en posesión de 4 jugadores del equipo Rojo lo recuperamos y tratamos de anotar.

LCF

Juego de Resistencia anaeróbica

Habilidad:
Resistencia Anaeróbica

Objetivo:
Entrenar la resistencia anaeróbica de corta duración a través de situaciones reales de juego.

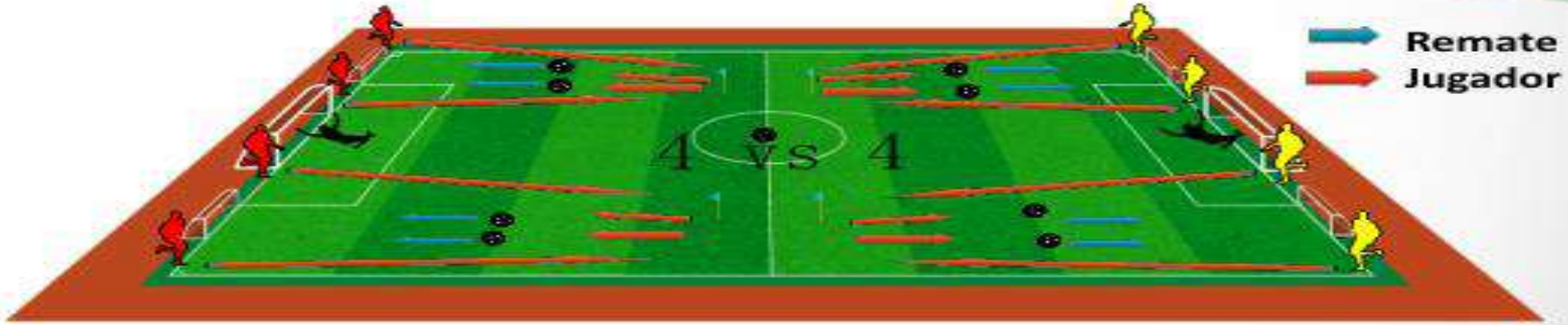
Espacio:
30 x 30mts

Orden Comunitario:

Volumen:
20 minutos 20 seg por repetición

Pausa:
1 minuto

Materiales necesarios:



Dos equipos de igual número de participantes identifíquese equipo A y B a la orden del entrenador los jugadores deben de realizar movimientos a máxima velocidad tiro a portería en los arcos móviles y enfrentamiento 4 vs 4 en las canchas del centro tratando de ganar el balón y de patearlo lo antes posible.

LCF

Resistencia Aeróbica con Fuerza y Cabeceo

Habilidad:
Fuerza - Cabeceo - Resistencia Aeróbica

Objetivo:
Trabajar la fuerza con trabajo aeróbico con acciones de cabeceo

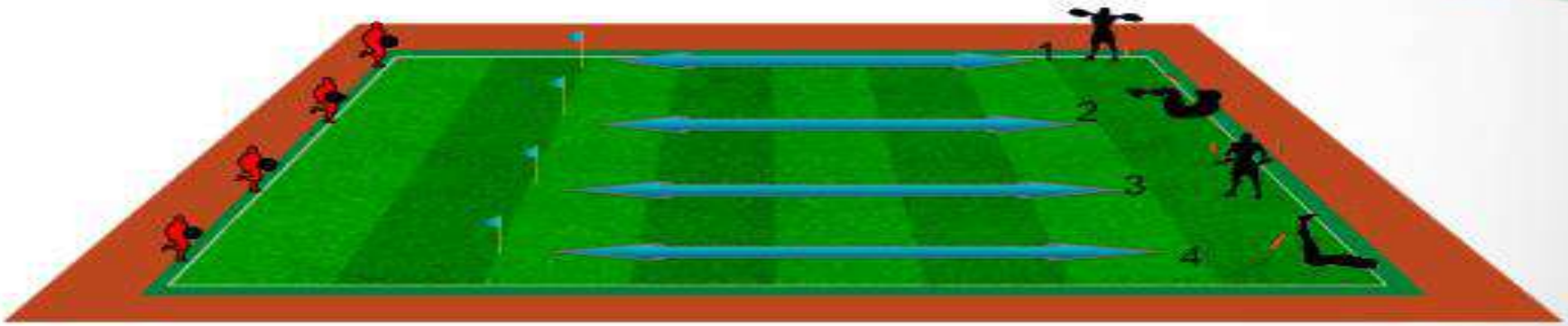
Espacio:
40 x 40 mts

Orden Comunitario:

Volumen:
5 Series

Pausa:
Mientras trabajo el otro grupo

Materiales necesarios:
X1 x4 x4 x1



En grupos de 4, realizar el siguiente circuito continuo
Las Estaciones son:

1- Estocadas x 5 repeticiones por pierna + trote intenso hasta banderilla + devolución con cabeceo
2- 20 abdominales cortos + trote intenso hasta banderilla + devolución con cabeceo
3- 10 repeticiones de vuelo lateral con mancuernas + trote intenso hasta banderilla + devolución con cabeceo
4- 10 abdominales subiendo y bajando piernas + trote intenso hasta banderilla + devolución con cabeceo
En todos los casos se debe volver con trote suave y pasar a la siguiente estación.

LCF

Resistencia Mixta

Habilidad:
Resistencia
Objetivo:
Desarrollar la resistencia combinada con la acción de remate
Espacio:
40mts x 40 mts
Orden Comunitario:

Volumen:
30 minutos
Pausa:
Pausa Activa
Materiales necesarios:
X32 x8

A la orden del profesor hacer las siguientes actividades a máxima intensidad:
- realizamos zig -zag entre los conos ida y vuelta y rematamos, luego, juego 4 vs 4 hasta que el profesor lo ordene.
- le damos la vuelta al último cono y volvemos al punto de partida para luego rematar. Luego juego 4 vs 4.
- conducción de balón hasta el último cono después realizamos zig-zag entre los conos, finalizamos con remate y 4 vs 4.

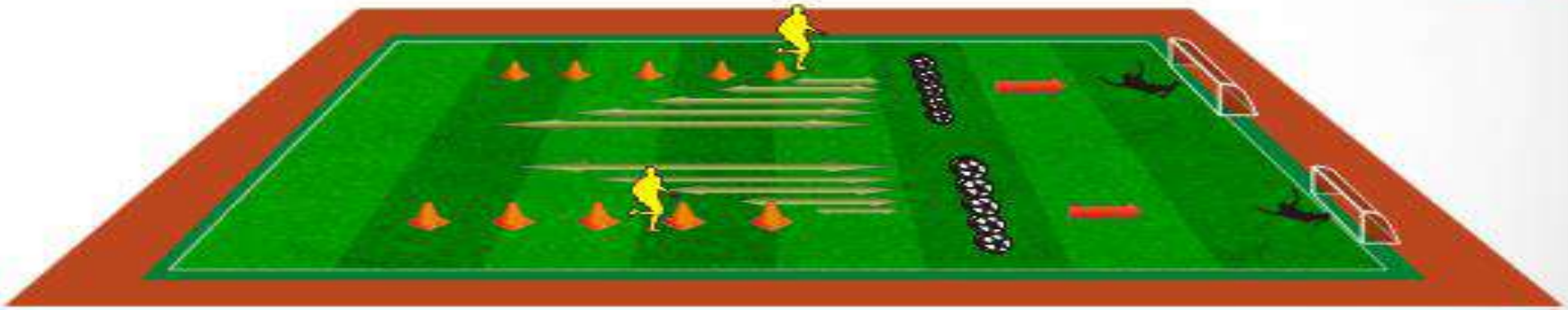
Pausa activa: voley-fútbol con tiro a puerta. El arquero realiza un saque por encima de la malla a su compañero quien empieza a pasarlo a los demás sin dejar caer el balón debe pasar por los 4 miembros del equipo y el último es quien remata tratando de anotar. A la pérdida del balón, saca el equipo contrario y así sucesivamente.

LCF

Resist. Anaeróbica y remate

Habilidad:
Resistencia - Remate
Objetivo:
Entrenar la Resistencia Anaeróbica con acciones de Remate
Espacio:
20mts x 20 mts
Orden Comunitario:

Volumen:
5 minutos
Pausa:
Sin pausa
Materiales necesarios:
x10 x10 x2



Ubicamos dos porterías móviles una al lado de la otra separadas más o menos a 10 metros.
Colocamos sus correspondientes arqueros.
Al frente, a una distancia de 25 metros, colocamos 5 balones para cada participante.
Igualmente colocamos 5 conos, cada uno separado por 5 metros entre si.
A la orden del profesor partimos a máxima velocidad realizamos recorrido entre los conos y tratamos de anotar.

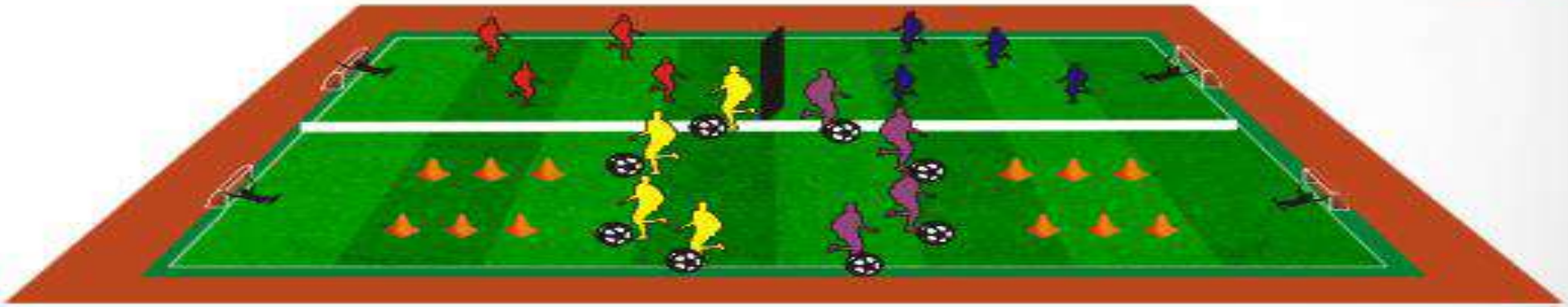
LCF

Resistencia con Pausa Activa

Habilidad:
Resistencia
Objetivo:
Trabajar la Resistencia con Pausas activas
Espacio:
40mts x 40 mts
Orden Comunitario:

Volumen:
30 minutos
Pausa:
Activa
Materiales necesarios:

x 4 x6 x8 x1



Para la zona de trabajo: 4 participantes por equipo, cada uno con un balón y al frente de una formación de obstáculos, a la orden del profesor van al primer cono a máxima velocidad conduciendo el balón, se devuelven al punto de partida, se dirigen al segundo cono y así sucesivamente hasta llegar al final del recorrido el cual termina con lanzamiento a puerta para luego ir a buscar un tercer balón y ejecutan en el espacio restante un enfrentamiento de 4 vs 4.

Para la zona recuperación: En esta zona jugamos voley-fútbol con tiro a puerta. El juego consiste en que el arquero realiza un saque por encima de la malla a su compañero el cual deja picar una vez y empieza a pasarlo a los demás sin dejar caer el balón debe pasar por los 4miembros del equipo y el último es quien remata tratando de anotar.
A la pérdida del balón, saca el equipo contrario y así sucesivamente.

LCF

Resistencia y Finalización

Habilidad:
Espacios Reducidos - Resistencia Aeróbica

Objetivo:
Trabajar el juego en espacio reducido luego de trabajo de resistencia intermitente

Espacio:
Medio campo

Orden Comunitario:
o más
o más

Volumen:
30

Pausa:
Sin Pausa

Materiales necesarios:
X1 x4 x1

2 equipos numerados deberán trotar de manera continua al rededor de un espacio amplio. El profesor dirá un número de 1,2 o 3 cifras y los jugadores asignados con esos números deberán ir en busca del balón, que el profesor lanzará al centro, para tomar posesión y finalizar.

Variantes:
- Poner pivots fijos para generar superioridad numérica
- Jugar con más de un balón
- Jugar a uno o dos toques

LCF

Resistencia y Juego

Habilidad:
Resistencia - Remate
Objetivo:
Entrenar la resistencia con trabajos de remate
Espacio:
40mts x 40 mts

Orden Comunitario:

Volumen:
10 minutos
Pausa:
Sin pausa
Materiales necesarios:
x4 x3 x2

Se forman de a 4 alrededor de la cancha, identificando 2 vs 2 cada jugador en posesión del balón cumplirán las siguientes indicaciones metodológicas.

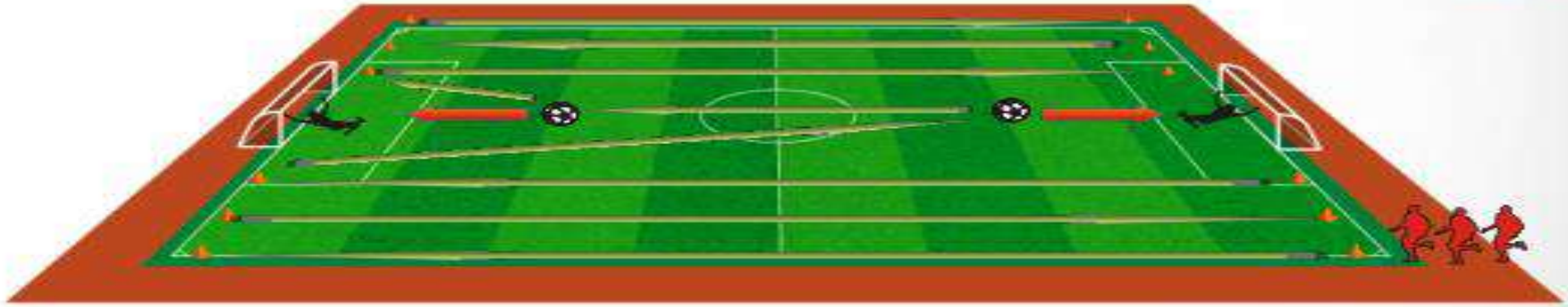
1.Realizan competencias de posta a máxima velocidad, ejecutan una vuelta por el recorrido asignado y entregan el balón a su compañero.
2.Se dirigen a la portería que le corresponde y ejecutan tiro a puerta.
3.Por último tratan de ganar el balón en el terreno reducido y de anotar gol.
4.Realizamos recuperación activa y luego realizamos otra repetición.

LCF

Resistencia y tiro a puerta

Habilidad:
Resistencia - Remate
Objetivo:
Desarrollar la Resistencia Mixta combinando con trabajo de tiro a puerta
Espacio:
40mts x 40 mts
Orden Comunitario:

Volumen:
15 minutos
Pausa:
Sin pausa
Materiales necesarios:
x12 x2



Colocamos conos o platillos a lo largo de la cancha, a la orden del profesor el jugador parte a máxima velocidad conduciendo el balón, cuando llegue a la zona de tiro libre pateará a puerta tomará el balón auxiliar y continuará su recorrido hacia el otro balón realizando también tiro a puerta, tomará el otro balón y continua el ejercicio hasta el último cono.

LCF

Postas de Pase y Devolución

Habilidad:
Pase - Recepción

Objetivo:
Entrenar el pase y la recepción de manera lúdica

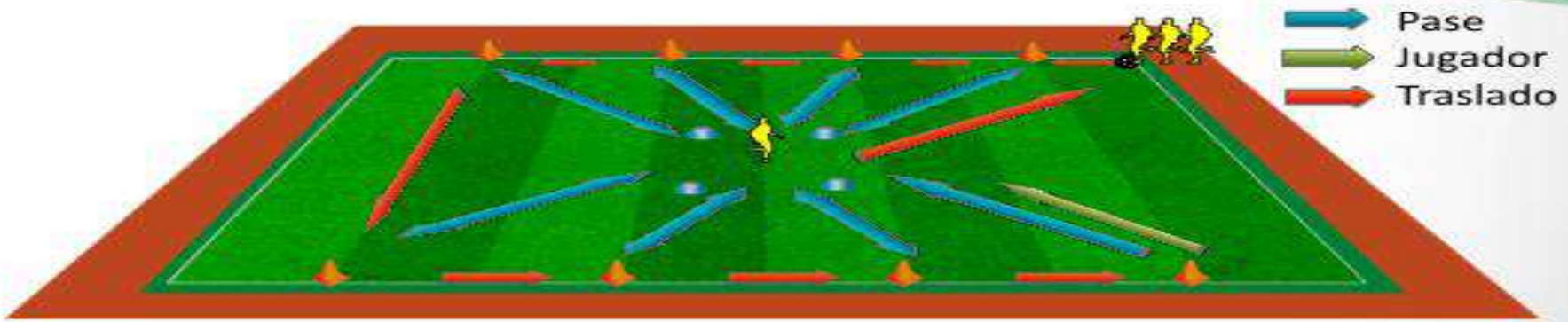
Espacio:
20 x 30 mts

Orden Comunitario:

Volumen:
3 carreras

Pausa:
Sin Pausa

Materiales necesarios:
x1 x8 x4



En equipos de 4 Jugadores, uno de ellos en el cuadro central del espacio de juego, realizar una carrera de postas para determinar que equipo lo hace más rápido o de manera más prolija y técnica.
El primer participante del equipo trasladará el balón por el recorrido de conos y en cada uno de ellos pasará a su compañero en el centro para luego recibir y seguir el recorrido.
Al finalizar, el jugador del centro, al recibir el balón trasladará hasta la fila inicial y el jugador que finalizó el recorrido irá al centro a ocupar su lugar para así continuar con el próximo jugador.

Variantes:
- Rodear cada cono antes de pasar
- Saltar el cono luego de pasar y antes de recibir

LCF

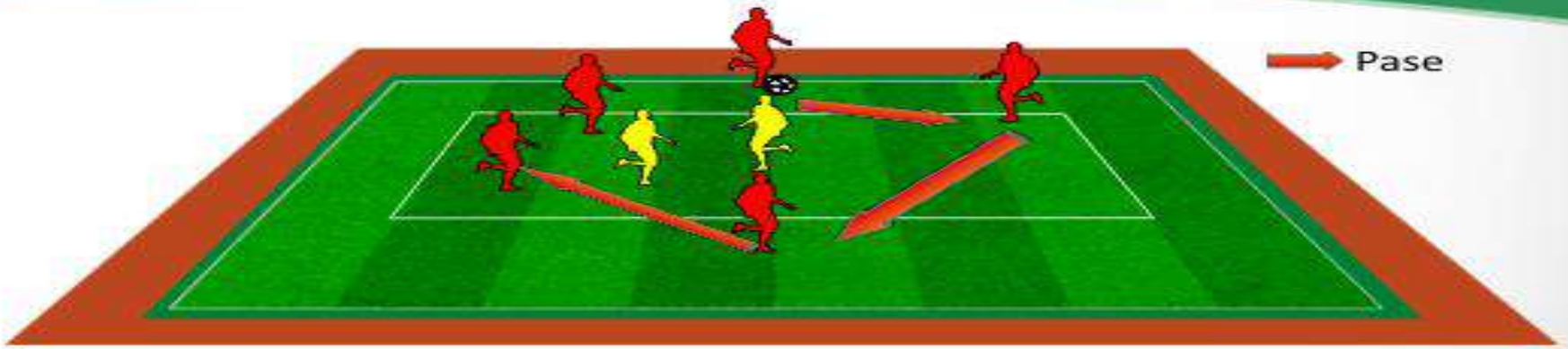
Rectángulo 5x2

Habilidad:
Pase
Objetivo:
Realizar movimientos de desmarque en rondó
Espacio:
10x5 mts

Orden Comunitario:

Volumen:
10 minutos
Pausa:
Sin pausa

Materiales necesarios:
X1



En un espacio de 10 x5 mts de lado, jugamos 5(2 por fuera)vs2 a dos toques.
Procuramos los movimientos para crear lineas de pase.
Cuando se corta la posesión se rotan los jugadores.
Podemos intensificar el trabajo jugando a un solo toque o achicando el espacio de juego.

LCF

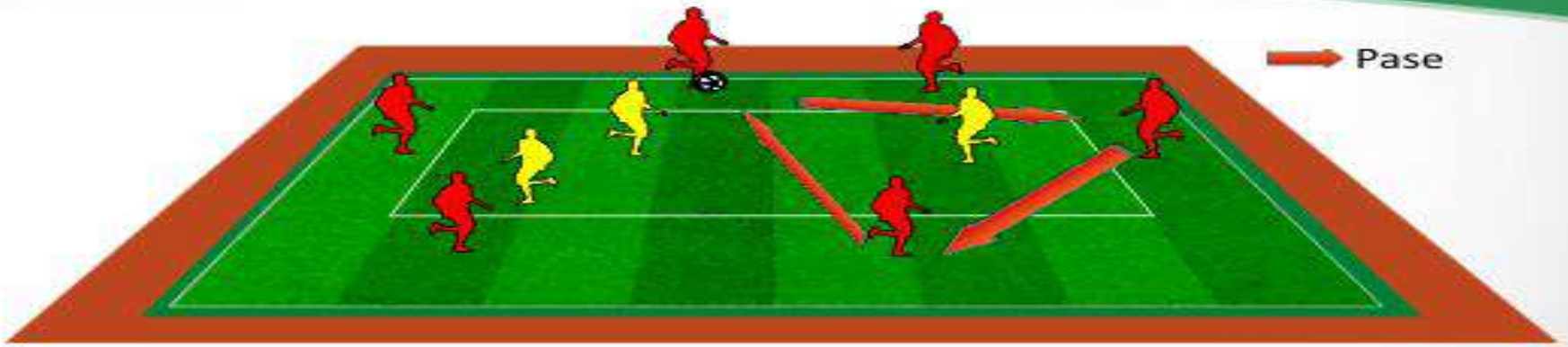
Rectángulo 6vs3

Habilidad:
Pase
Objetivo:
Realizar movimientos de desmarque en rondó
Espacio:
10x5 mts

Orden Comunitario:

Volumen:
10 minutos
Pausa:
Sin pausa

Materiales necesarios:
X1



En un espacio de 10 x5 mts de lado, jugamos 6(por fuera)vs3 (adentro) a dos toques.
Procuramos los movimientos para crear lineas de pase.
Cuando se corta la posesión se rotan los jugadores.
Podemos intensificar el trabajo jugando a un solo toque o achicando el espacio de juego.

LCF

Remates precisos

Habilidad:
Pase - Control orientado

Objetivo:
Entrenar el pase y el control orientado de manera lúdica

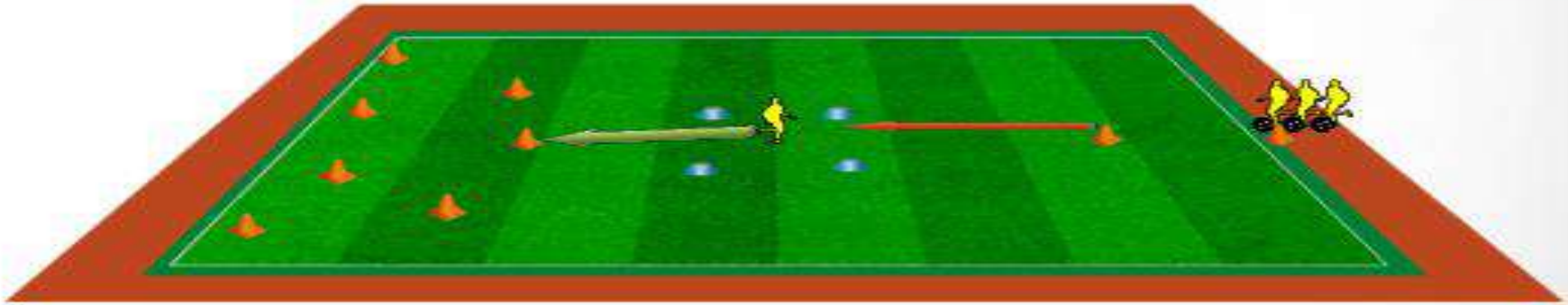
Espacio:
20 x 30 mts

Orden Comunitario:

Volumen:
20 minutos

Pausa:
Sin Pausa

Materiales necesarios:
x1 x9 x4



Un jugador se ubica en un cuadrado central de 3 x 3 mts. Los demás en fila con un balón por jugador. A la orden del profesor, el primero de la fila traslada 3 mts de cono a cono y pasa al compañero del centro. Este controla el balón y gira para derribar uno de los conos. Si lo logra pasa al final de la fila y el pasador pasa de inmediato al cuadro central, si no lo hace continúa intentandolo recibiendo un nuevo pase de otro compañero.
El Profesor tomará el tiempo para luego intentar superarlo.

Variantes:
- Achicar el cuadro central para dificultar el control.
- Competir dos equipos para ver cual lo hace mas rápido

LCF

Carrera con pases y 2vs2

Habilidad:
Pase - Juego reducido

Objetivo:
Entrenar el pase combinando con juego 2vs2

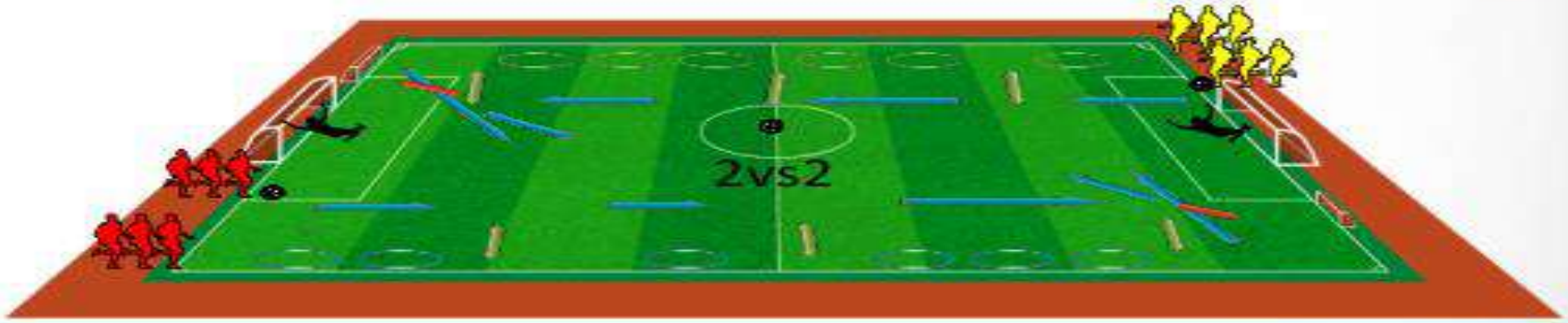
Espacio:
30 x 40 mts

Orden Comunitario:
vs

Volumen:
3 carreras

Pausa:
Sin Pausa

Materiales necesarios:
x3 x6 x12



Dividir al grupo en dos equipos, cada uno ordenado en parejas. Comenzará una pareja de cada equipo, un jugador deberá pasar la secuencia de aros mientras que su compañero lo acompaña con el balón. En cada corte de la secuencia se deberán pasar y devolver el balón para seguir. Al finalizar se realizan un último pase y deben anotar en la portería pequeña para ganar 1 punto. De inmediato irán en busca de un balón ubicado en el centro del espacio de juego y se enfrentarán 2vs2. El equipo que anote gana 2 puntos más. Gana el equipo que mas puntos sume

Variantes:
- Cambiar la secuencia de aros
- Si la pareja anota en la portería pequeña, el equipo puede sumar un jugador mas al duelo central.

LCF

Circuitos de pases

Habilidad:
Pase

Objetivo:
Trabajar la coordinación, el control orientado y la técnica de pases en un circuito continuo

Espacio:
20 x 20 mts

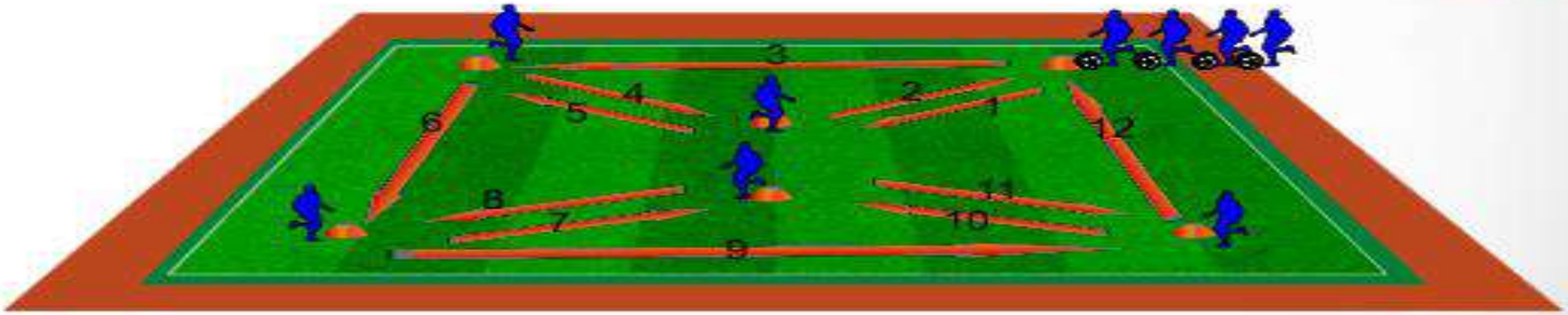
Orden Comunitario:

Volumen:
15 min

Pausa:
Sin Pausa

Materiales necesarios:

X6 x1



Diagramar un circuito de 6 conos como lo indica la figura con un jugador en cada uno y una fila con el resto del grupo con un balón cada uno.

El circuito consiste en pasar el balón de manera coordinada siguiendo el orden que indica el gráfico. Serán pases cortos de no mas de 3 a 5 mts y largos de 10 a 20 mts aproximadamente.

Luego de que el balón recorre todo el circuito, cada jugador debe ir a la posición siguiente.

LCF

Círculo de pases

Habilidad:
Pases - Espacio Reducido - Toma de decisiones

Objetivo:
Trabajar la toma de decisiones en trabajo de pases en espacio reducido.

Espacio:
10 x 10 mts

Orden Comunitario:

Volumen:
5 series de 1 minuto

Pausa:
1 minuto

Materiales necesarios:

Diagramar un circuito de 16 conos como lo indica la figura con un jugador en cada uno intercalando los equipos.
En el centro habrá 3 jugadores quienes deben moverse y pasar a los jugadores del exterior
Estos 3 jugadores centrales debe pasar el balón a los jugadores de afuera siempre intercambiando el color (azul-amarillo-azul).
Los jugadores exteriores no pueden devolver el balón al mismo jugador, deben buscar uno sin el mismo y pasarle.
Jugar a dos toques.

Al cabo de un minuto, intercambiar los roles.

LCF

Círculo de pases con oposición

Habilidad:
Pases - Espacio Reducido - Toma de decisiones

Objetivo:
Trabajar la toma de decisiones en trabajo de pases en espacio reducido.

Espacio:
10 x 10 mts

Orden Comunitario:

Volumen:
5 series de 1 minuto

Pausa:
1 minuto

Materiales necesarios:
X12 x1

Diagramar un círculo de 16 conos como lo indica la figura con un jugador en cada uno intercalando los equipos.
En el centro habrá 3 jugadores quienes deben evitar que un jugador comodín les quite el balón.
Estos 3 jugadores centrales pueden pasar el balón a los jugadores de afuera pero siempre intercambiando el color (azul-amarillo-azul).

Al cabo de un minuto, intercambiar los roles.

LCF

Coordinación en el pase

Habilidad:
Pase y Recepción

Objetivo:
Entrenar el pase y la recepción junto a la coordinación de movimientos

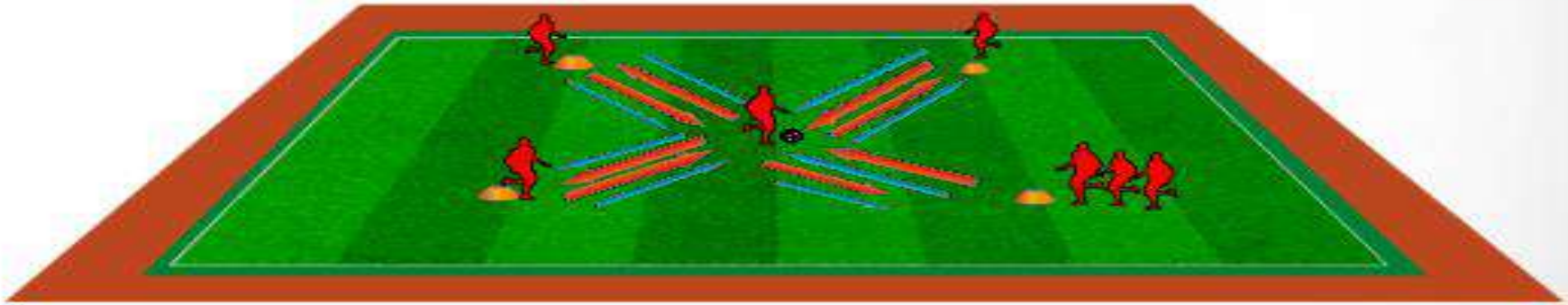
Espacio:
5x5 mts

Orden Comunitario:
o más

Volumen:
10 minutos

Pausa:
Sin Pausa

Materiales necesarios:
X1 x4



De a 4 jugadores o más, realizar un pase al medio e ir hacia ese lugar. El receptor debe controlar orientandose hacia el vertice siguiente para pasar el balón e ir a es lugar.
Siempre, los jugadores de los vértices pasan y van al medio y los que esten circunstancialmente en el centro, deben pasar e ir hacia el vértice siguiente.

Variantes:
- Mismo trabajo pero solo a un toque

LCF

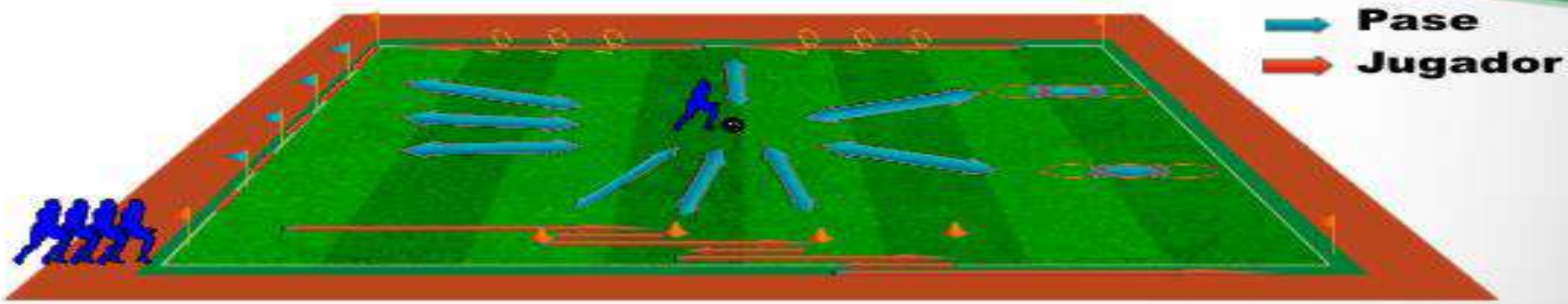
Cuadro de Pases y Coordinación

Habilidad:
Coordinación - Pases
Objetivo:
Mejorar el pase con acciones de coordinación
Espacio:
30 x 30mts

Orden Comunitario:

Volumen:
3 Repeticiones por jugador
Pausa:
1 minuto

Materiales necesarios:
x4 x4 x4 x6 x6 x1



El trabajo comienza con un jugador en el centro del cuadro y el resto en una hilera en el primer banderín. Cada jugador realizará el siguiente recorrido, mientras que el jugador del centro ira dandole pases.
1- ir al cono 2, volver al 1, recibir y pasar, ir al cono 3, volver al 2 y recibir y pasar, ir al cono 4, volver al 3, recibir y pasar y pasar al siguiente lateral.
2- lateralizar por dentro de los aros, recibir y pasar para hacer lo mismo en los 3 aros siguientes.
3- saltar 3 vallas, recibir y pasar, realizar lo mismo en las 3 siguientes vallas
4- recibir y pasar entre cada banderin

Al finalizar, el jugador del centro pasa a la fila y el que termino el cuadro pasa al centro

Síguenos en Twitter @EIEF10

Escuela Internacional Entrenadores de Fútbol

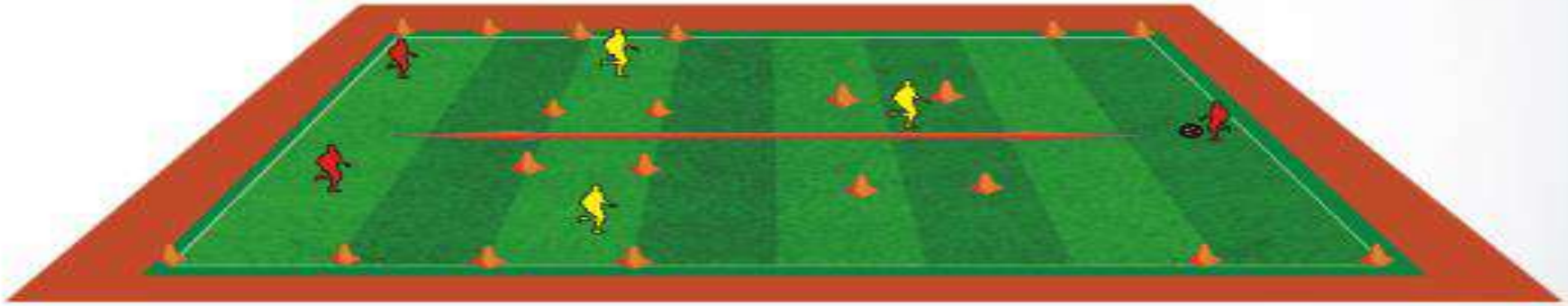
LCF

De lado a lado

Habilidad:
Pase
Objetivo:
Mejorar la precisión del pase en juego recreativo de vuelta a la calma
Espacio:
40 mts x 20 mts
Orden Comunitario:

Volumen:
2 series de 3 minutos por equipo
Pausa:
Sin Pausa

Materiales necesarios:
X1 x20



En equipos de 3 Jugadores ubicar al equipo amarillo en 3 rectángulos de aproximadamente 6 x 2 metros, y al equipo rojo en dos rectángulos, uno en cada final del campo de 20 x 2mts.
Ningún jugador puede salir de su zona, el juego consiste en pasar en 3 minutos la mayor cantidad de veces la pelota de lado a lado, sin que la recuperen los jugadores del medio.
Al finalizar los 3 minutos, deben cambiarse los roles.
Gana el equipo que mas veces haya pasado el balón de lado a lado.

LCF

Estaciones de pases

Habilidad:
Pases - Coordinación

Objetivo:
Desarrollo de la Técnica de pases con coordinación de movimientos.

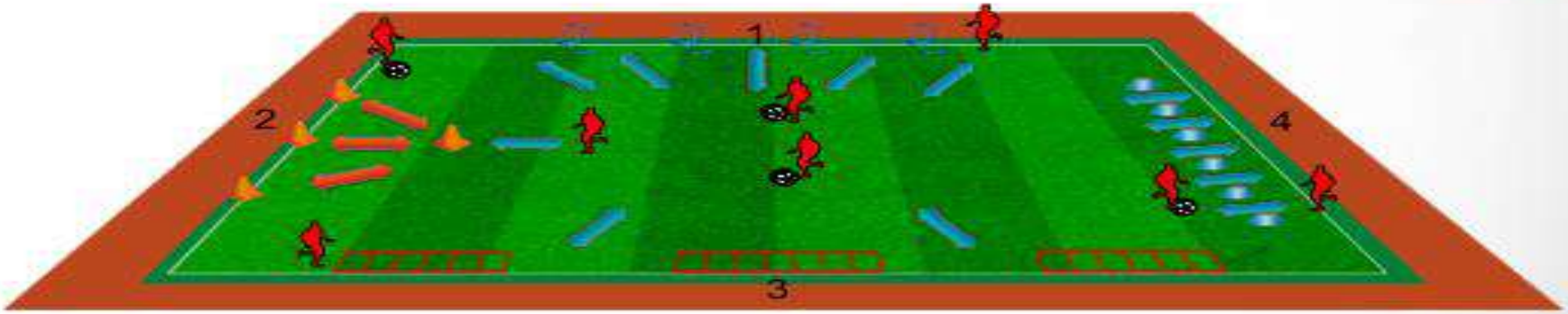
Espacio:
40 x 40 mts

Orden Comunitario:

Volumen:
3 Series de 1 minuto por estación

Pausa:
2 min entre series

Materiales necesarios:
x4 x6 x4 x4 x3



Realizar un Circuito de 4 Estaciones de Pases y Coordinación en parejas. Las estaciones serán las siguientes

1- Recepción, pase y salto de valla para repetir la acción
2- Traslado hasta el cono de adelante, pase, recepción y traslado al siguiente cono
3- Pasaje lateral de escalera con recepción y paso entre cada una
4- Pase cortos entre conos.

LCF

Estaciones de pases en parejas

Habilidad:
Pases - Coordinación

Objetivo:
Desarrollo de la Técnica de pases con coordinación de movimientos.

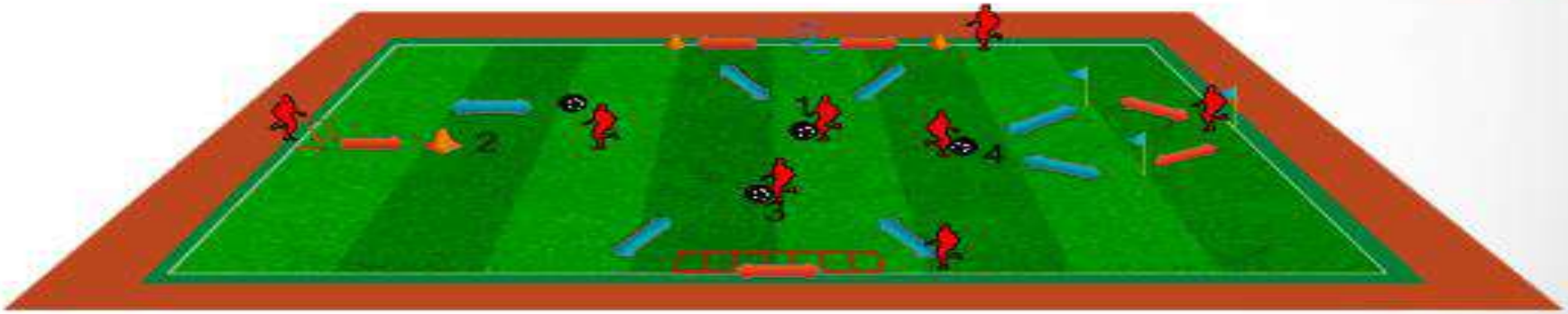
Espacio:
20 x 20 mts

Orden Comunitario:

Volumen:
3 Series de 1 minuto por estación

Pausa:
2 min entre series

Materiales necesarios:
x4 x3 x3 x2 x1



Realizar un Circuito de 4 Estaciones de Pases y Coordinación en parejas. Las estaciones serán las siguientes

1- 3 saltos laterales en valla de 40 cms y recepción y pase en cada cono
2- Salto frontal valla 80 cms sprint 2 mts y salto para devolver de cabeza
3- Pasaje lateral de escalera con recepción y paso en cada lado
4- Sprint 2 mts a una Bandera y devolver pase para luego volver hacia atras e ir a la otra bandera.

LCF

Adaptación del "Footbolnaut"

Habilidad:
Pases
Objetivo:
Entrenar el pase utilizando estimulos sonoros y visuales
Espacio:
15 x 15mts
Orden Comunitario:

Volumen:
2 Series de 12 repeticiones por jugador
Pausa:
Sin Pausa

Materiales necesarios:
X16 x12

Un Jugador dentro de un cuadrado formado por conos de 4 colores distintos y un jugador en cada lado. Estos jugadores (amarillos) de a uno a la vez, pasarán el balón al jugador del centro diciendo un color y un lado (derecha, izquierda, adelante, atrás). El jugador del centro, controla el balón e intentará darle al cono indicado por el pasador.

Variantes:

- el Jugador central cierra los ojos y el entrenador cambia los conos de lugar, luego el jugador abre los ojos y realiza la accion que le indica el pasador.
- Reemplazar conos por jugadores, el pasador dirá un nombre y si el pase debe ser al ras del suelo, a media altura o a la cabeza.

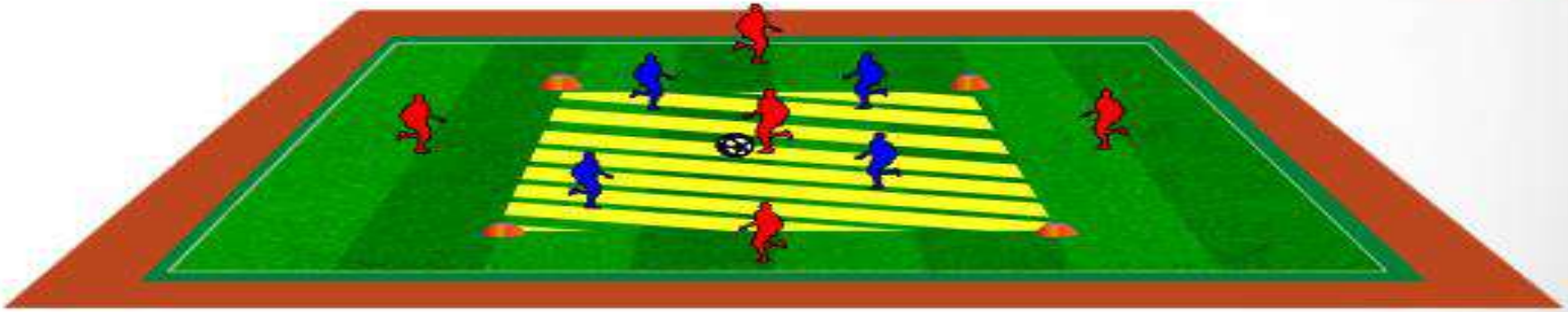
LCF

Jugador Interior

Habilidad:
Pase - Apoyos
Objetivo:
Entrenar el pase en espacio reducido con un jugador entre los adversarios
Espacio:
10x 10mts
Orden Comunitario:

Volumen:
20 Minutos
Pausa:
Sin Pausa

Materiales necesarios:
X1 x4



En una zona de 10x10mts jugarán 5vs4 como lo indica el gráfico.

A un solo toque, el equipo rojo debe lograr realizar 10 pases consecutivos sin que los azules recuperen. En caso de recuperar, se deben realizar ellos los 10 pases.

Rotar los jugadores cada 2 minutos.

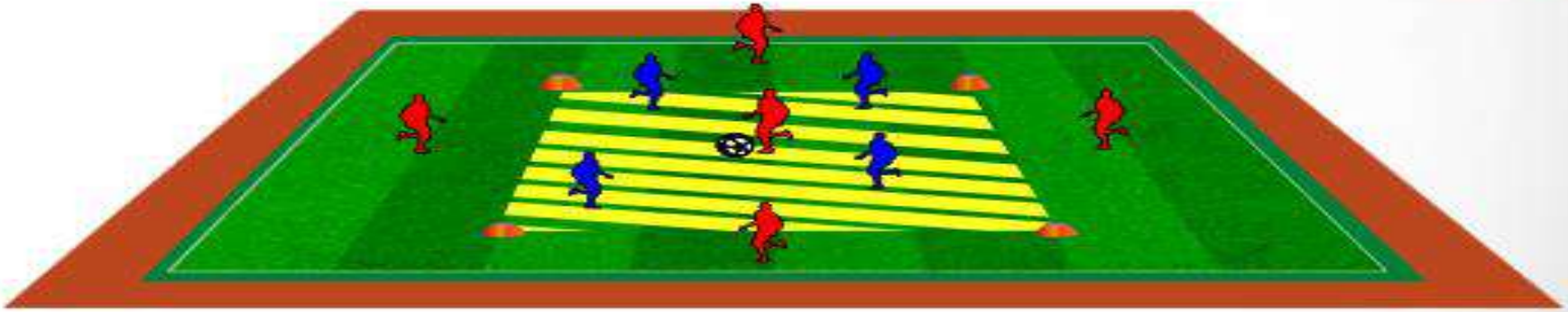
LCF

Jugador Interior

Habilidad:
Pase - Apoyos
Objetivo:
Entrenar el pase en espacio reducido con un jugador entre los adversarios
Espacio:
10x 10mts
Orden Comunitario:

Volumen:
20 Minutos
Pausa:
Sin Pausa

Materiales necesarios:
X1 x4



En una zona de 10x10mts jugarán 5vs4 como lo indica el gráfico.

A un solo toque, el equipo rojo debe lograr realizar 10 pases consecutivos sin que los azules recuperen. En caso de recuperar, se deben realizar ellos los 10 pases.

Rotar los jugadores cada 2 minutos.

LCF

Linea de Pase

Habilidad:
Juego Reducido - Lineas de Pase

Objetivo:
Entrenar el juego en espacio reducido en 2vs1 buscando generar lineas de pase

Espacio:
5 x 5 mts

Orden Comunitario:

vs

Volumen:
Series de 3 minutos

Pausa:
1 minuto

Materiales necesarios:
X1

En una zona circular de 5 mts de diámetro, dos jugadores por fuera del mismo intentarán darse la mayor cantidad de pases posibles sin que el jugador central robe el balón.

Los jugadores deben procurar realizar movimientos que generen lineas de pase concretas.

Rotar posiciones luego de cada serie.

LCF

Pasando y Atacando

Habilidad:
Pase y finalización
Objetivo:
Mejorar la capacidad de pase del equipo y finalizar con eficacia
Espacio:
60 x 30mts

Orden Comunitario:
vs
Volumen:
25Minutos
Pausa:
Sin Pausa

Materiales necesarios:
x1

En medio campo, los jugadores atacantes (rojos) deberán pasarse el balón con el objetivo de mover a la defensa dentro del área delimitada, al cabo de unos segundos y cuando el profesor lo crea oportuno dará la orden para que comience el ataque obligando a la defensa desordenada retroceder.

LCF

Pase y Control Orientado

Habilidad:
Pase y Recepción Orientada

Objetivo:
Entrenar el pase y el control orientado

Espacio:
5x5 mts

Orden Comunitario:
o más

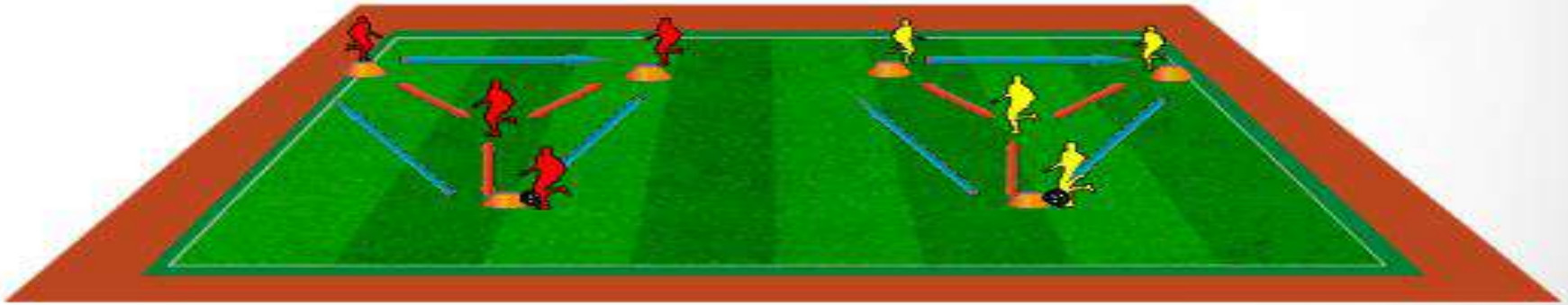
o más

Volumen:
5 minutos

Pausa:
Sin Pausa

Materiales necesarios:

X2 x6



En 2 grupos de 4 jugadores o más, realizar un pase a un vértice del triángulo y controlar la devolución de manera orientada para dar luego un pase al siguiente compañero. Si tenemos más de 4 jugadores por triángulo debemos rotar de la siguiente manera: el primer jugador del triángulo pasa al centro, el del centro sale e ingresa al primer lugar el primero de los jugadores de afuera.

Variantes:
- Mismo trabajo pero solo a un toque

LCF

Pase y recepción x 4

Habilidad:
Pase y Recepción

Objetivo:
Entrenar el pase y la recepción a uno y dos toques

Espacio:
5x5 mts

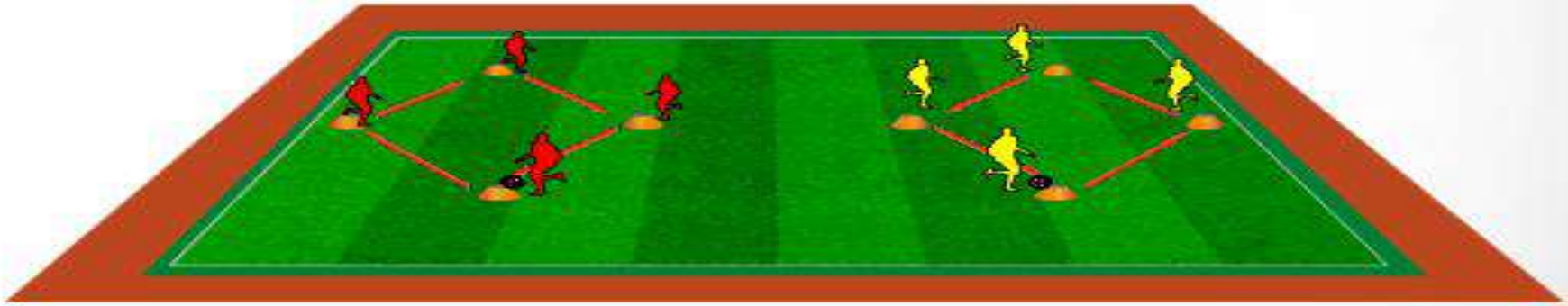
Orden Comunitario:
o más

o más

Volumen:
5 minutos

Pausa:
Sin Pausa

Materiales necesarios:
X2 x8



En 2 grupos de 4 o más jugadores, realizar pases de manera libre, el profesor indicará las siguientes variantes.

Variantes:
- Pasar al compañero de la derecha
- Pasar al compañero de la izquierda
- Control orientado con un pie y pase con el otro
- Pasar a un toque
- Pasar a un toque sin que el balón toque el suelo.

LCF

Pase y voy

Habilidad:
Pase y Recepción

Objetivo:
Entrenar el pase y la recepción a uno y dos toques con desplazamiento posterior

Espacio:
5x5 mts

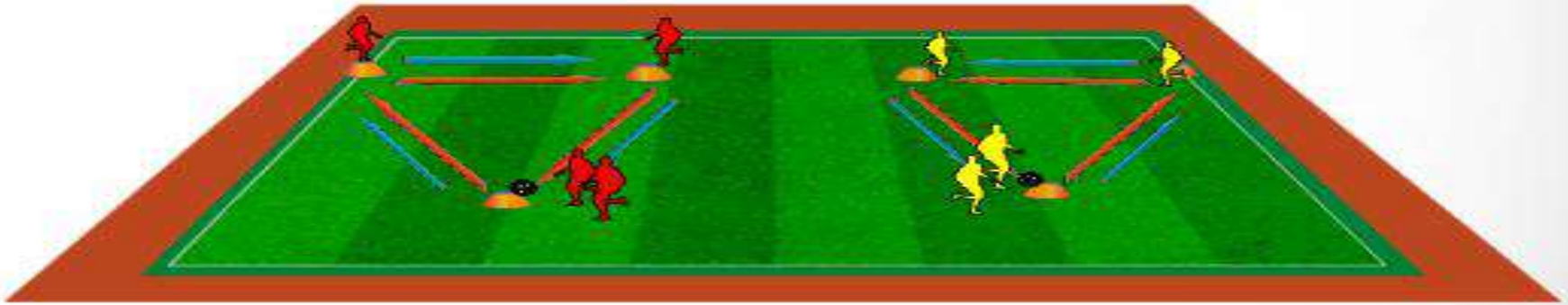
Orden Comunitario:
o más

o más

Volumen:
5 minutos

Pausa:
Sin Pausa

Materiales necesarios:
X2 x6



En 2 grupos de 4 jugadores o más, realizar pases de manera libre e ir luego hacia la posición del receptor, el profesor indicará las siguientes variantes.

Variantes:
- Pasar al compañero de a derecha e ir a su posición
- Pasar al compañero de la izquierda e ir a su posición
- Control orientado con un pie y pase con el otro, e ir a su posición
- Pasar a un toque y moverse al lugar del receptor

LCF

Pase, devolución y voy

Habilidad:
Pase y Recepción

Objetivo:
Entrenar el pase y la recepción junto a la coordinación de movimientos

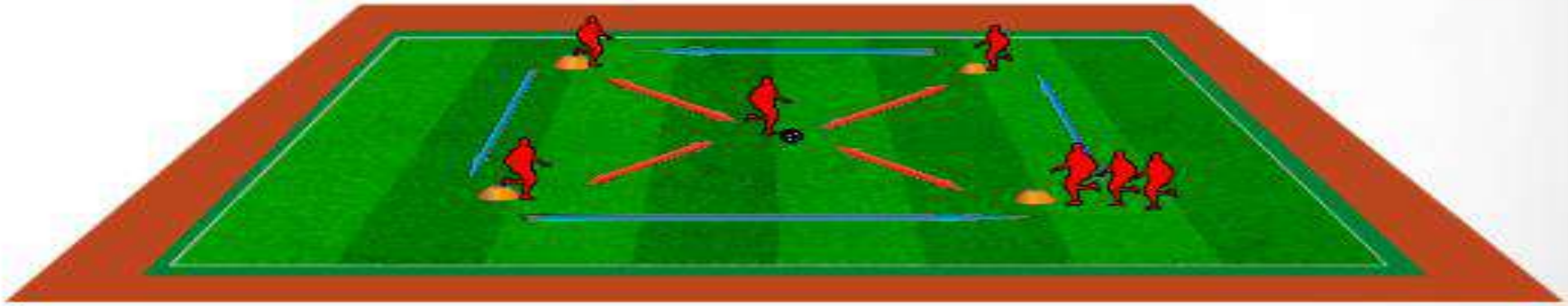
Espacio:
5x5 mts

Orden Comunitario:
o más

Volumen:
5 minutos

Pausa:
Sin Pausa

Materiales necesarios:
X1 x4



De a 4 jugadores o más, realizar un pase a un vértice del cuadrado y controlar la devolución de manera orientada para dar luego un pase al siguiente compañero. Si tenemos más de 4 jugadores debemos rotar de la siguiente manera: el primer jugador pasa al centro, el del centro sale e ingresa al primer lugar el primero de los jugadores de afuera.

Variantes:
- Mismo trabajo pero solo a un toque

LCF

Pase, recepción y devolución

Habilidad:
Pase y Recepción

Objetivo:
Entrenar el pase y la recepción a uno y dos toques y trabajo de coordinación

Espacio:
5x5 mts

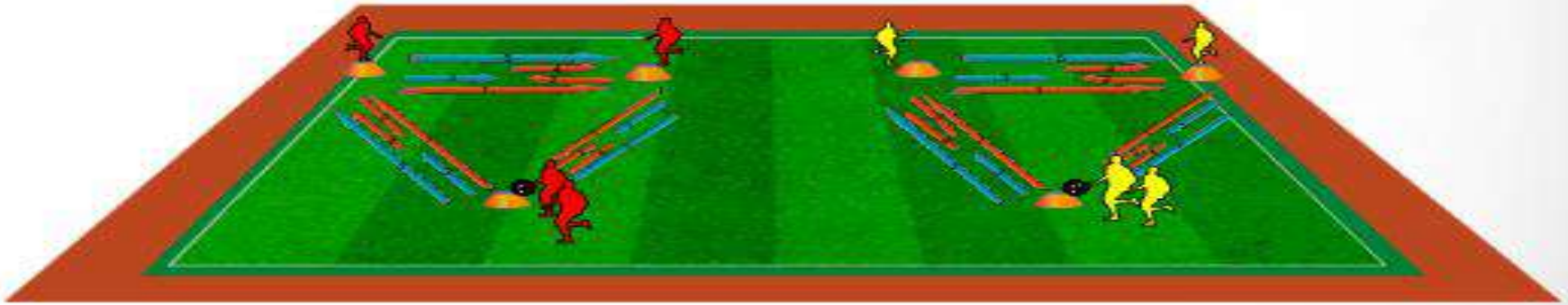
Orden Comunitario:
o más

o más

Volumen:
5 minutos

Pausa:
Sin Pausa

Materiales necesarios:
X2 x6



En 2 grupos de 4 jugadores o más, realizar pases, recepción y devolución de la siguiente manera:

1- Pase al siguiente compañero
2- Recepción y devolución al pasador
3- Movimiento hasta el punto medio entre conos
4- Recepción y nuevo pase (mas corto)
5- Movimiento hacia el lugar del compañero

Variantes:
- Mismo trabajo pero solo a un toque
- En el punto 4, recepcionar y trasladar hasta el compañero

LCF

Pase, recupero y ataque

Habilidad:
Pase, desmarque, recupero y ataque.

Objetivo:
Entrenar el pase y el desmarque en espacio reducido y el recupero y posterior ataque rápido

Espacio:
Medio Campo

Orden Comunitario:

Volumen:
30

Pausa:
Sin Pausa

Materiales necesarios:
X1 x4

En equipos de 4 jugadores, realizar juegos 4 vs 4 con 4 jugadores por fuera del cuadro marcado por conos de 5 mts de lado y 4 dentro del mismo. Los jugadores de afuera deberán pasarse el balón y los internos intentarán recuperarlo para realizar un avance rápido con finalización.

Variantes:
- Mismo trabajo pero solo a un toque
- El ataque solo lo puede finalizar un jugador designado por el entrenador
- reducir el cuadro de juego

LCF

Pases, marca y definición

Habilidad:
Pase - Marca - Definición
Objetivo:
Mejorar el pase, el 1vs1 y la definición en acciones combinadas
Espacio:
30 x 30mts

Orden Comunitario:
vs

Volumen:
5 series de 3 min continuos
Pausa:
1 minuto

Materiales necesarios:
x5 x1

En un campo de 40 x 20 con una zona central de 30 mts y 2 zonas de definición y marca de 5 mts y con una miniporteria en cada lado realizar el siguiente trabajo. dos jugadores deberán pasarse el balón por la zona central hasta llegar a la zona de definición donde 2 defensas trataran de evitar que conviertan en la mini portería. Si la jugada termina con un quite, gol, o si sale el balón de los limites, inmediatamente se invierten los roles, los ahora defensores vuelven rápidamente a su área mientras que los atacantes realizan los pases para llegar al área de definición contraria.

LCF

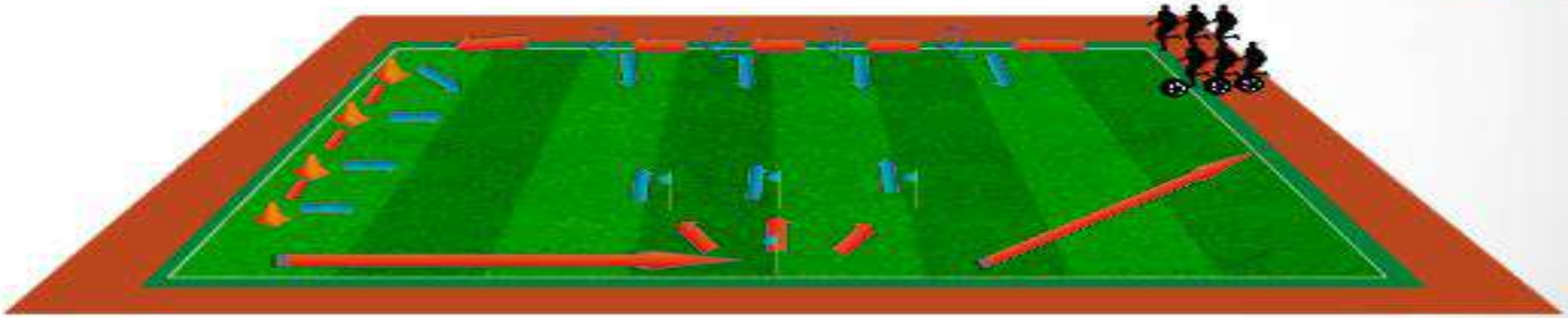
Pases con obstáculos

Habilidad:
Pases - Coordinación
Objetivo:
Trabajar la técnica de pases dificultando el trabajo con obstaculos
Espacio:
20 x 20 mts

Orden Comunitario:

Volumen:
5 Series por pareja
Pausa:
Sin pausa

Materiales necesarios:
X4 x1 x4 x4



En parejas y con un balón cada una realizar un Circuito continuo en el cual realizaremos las siguientes actividades dando pases con el compañero:

- Pase, salto a valla y recepción para un nuevo pase
- Pase y sprint corto en cada cono
- Sprint a cada bandera y pase, volviendo cada vez a la bandera del atrás
- Pases cortos hasta el inicio.

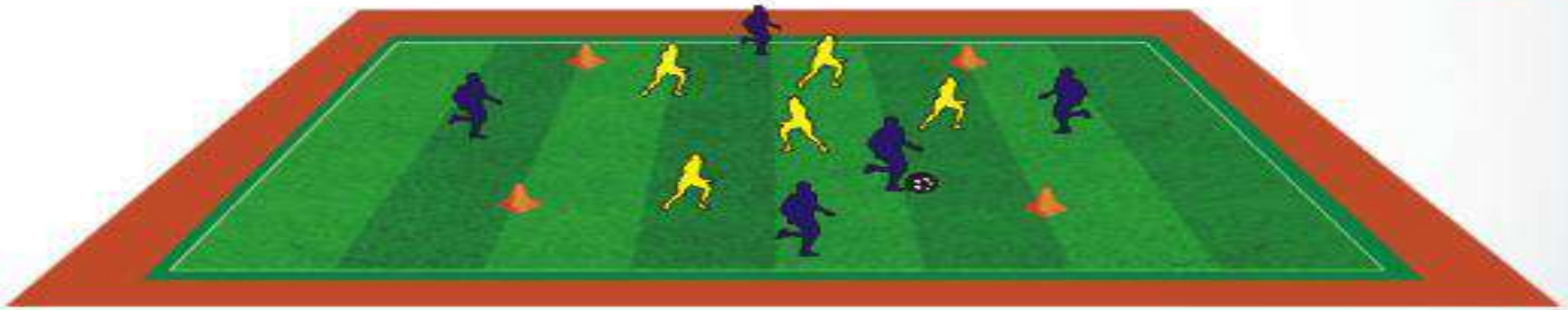
LCF

Pases por equipo

Habilidad:
Pases - Juego Reducido
Objetivo:
Entrenar la técnica de pases en un juego reducido
Espacio:
20 x 20mts
Orden Comunitario:

Volumen:
25 minutos
Pausa:
Sin Pausa

Materiales necesarios:



En un campo de 15mts x 15mts, un equipo se ubicará con un jugador dentro del campo y un compañero en cada costado del campo. El equipo advesario intentará recuperar el balón con sus 5 jugadores dentro del campo de juego. El equipo en posesión intentará pasarse el balón la mayor cantidad de veces posibles y en caso de recupero por parte del otro equipo, se deben intercambiar los roles y ubicaciones.

Variantes:
- no dar mas de 2 pases sin pasar al jugador del centro
- pasar a un solo toque
- ampliar o reducir el campo de juego

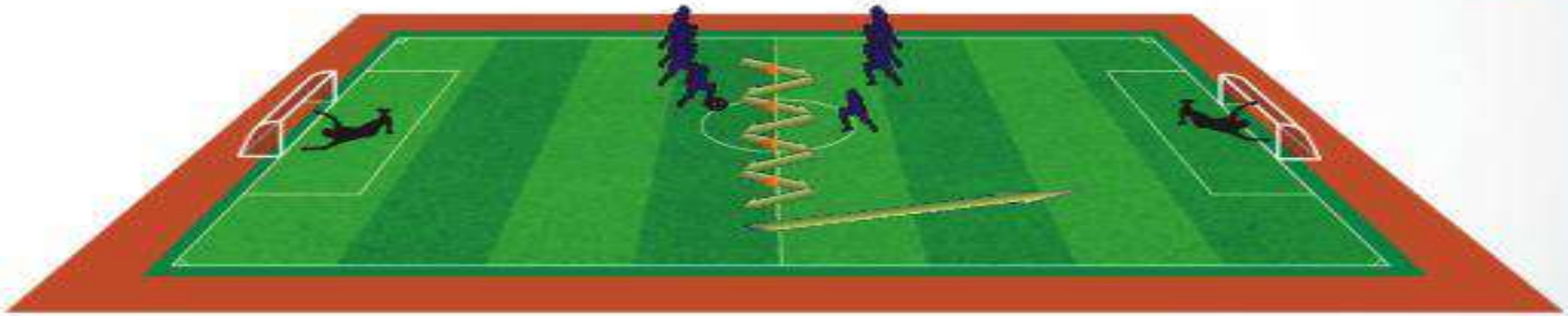
LCF

Pases y definición

Habilidad:
Pase - Definición
Objetivo:
Mejorar el trabajo de pases combinado con acciones de definición

Espacio:
60 x 30mts
Orden Comunitario:
Volumen:
6 repeticiones por jugador
Pausa:
Sin Pausa

Materiales necesarios:
X4 x1



En un campo de 20 metros de lado y dos parterías, disponer 5 banderines o conos en el centro y dos hileras de jugadores con un balón cada 2.
Los dos primeros jugadores iniciarán el trabajo dandose pases entre los banderines, al llegar al último, el jugador que tenga el balón deberá realizar un pase en profundidad para que su compañero defina ante el portero.
Es conveniente que las siguientes parejas lo hagan de manera continua para intensificar el trabajo..

Variantes:
- Poner un defensa en cada portería
- marcar un área en cada portería para obligar al jugador a rematar desde fuera de ella

LCF

Pases y juego reducido

Habilidad:
Pases - Coordinación - Juego reducido

Objetivo:
Desarrollo de la Técnica de pases con coordinación de movimientos en circuito y acciones 1 vs 1.

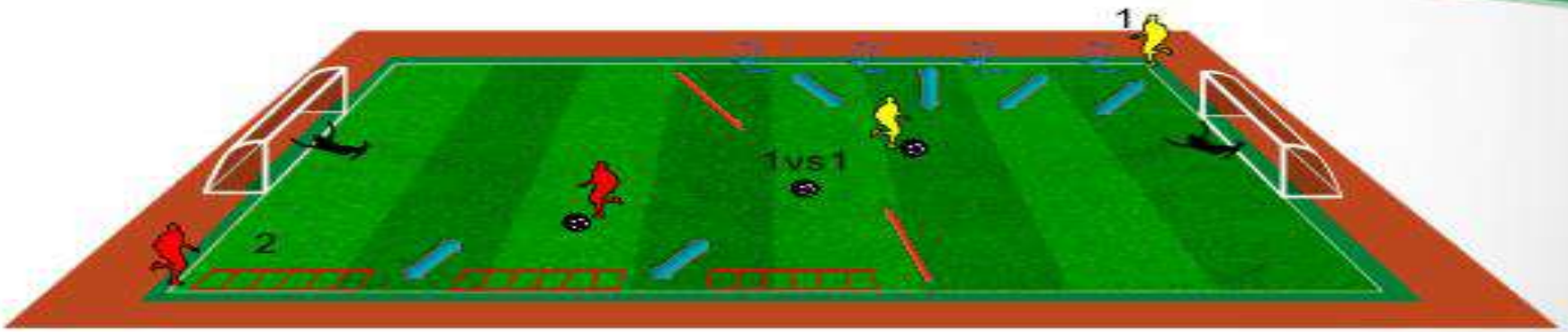
Espacio:
20 x 20 mts

Orden Comunitario:

Volumen:
5 Series

Pausa:
2 minutos entre juegos

Materiales necesarios:



Dos parejas se enfrentan en un circuito de acciones de coordinación y pases para luego enfrentarse 1 vs.
La estación 1 consiste en saltar cada valla con pies juntos y entre las mismas realizar una recepción y pase con el compañero, mientras que en la estación 2 se deberá pasar cada escalera con pasaje lateral (ambos pies en cada escalón) con un pase y devolución entre ellas.
Al finalizar, los jugadores que realizan el trabajo de coordinación se enfrentan en un 1 vs 1. Cuando se finaliza el juego, de manera inmediata, cada equipo cambia de roles en su estación y vuelven a realizar el trabajo.
Por último cambian de estacion y vuelven a realizar dos juegos.
El equipo que logre mas goles gana.

LCF

Pases y 4vs4

Habilidad:
Pase - Remate - Ataque

Objetivo:
Desarrollar el juego 4 vs 4 combinando con trabajo de pases y remate

Espacio:
20 x 40 mts

Orden Comunitario:
vs

Volumen:
4 juegos

Pausa:
Sin Pausa

Materiales necesarios:
x3 x2

Dos equipos de 4 jugadores en cada lateral, el último con balón. A la orden del profesor, el jugador con balón hace un pase a su compañero ubicado a 2 mts quien debe controla y pasar al que sigue, el último jugador intentará anotar en la portería pequeña y de inmediato, los 4 jugadores de cada equipo se enfrentan con el objetivo de anotar en la portería grande.
El gol en la portería chica vale un punto y en la grande 3, gana el equipo que más puntos sume luego de 4 juegos.

LCF

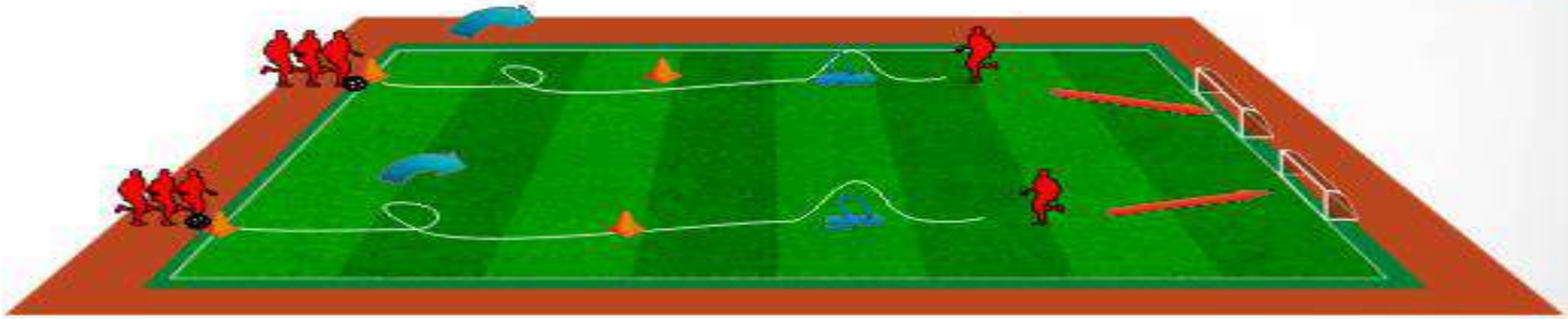
Coordinación y 1vs1

Habilidad:
Coordinación - 1 vs 1
Objetivo:
Entrada en calor lúdica
e intensa con juego 1vs1

Espacio:
20 mts
Orden Comunitario:

Volumen:
3 juegos
Pausa:
1 minuto entre juego

Materiales necesarios:
X2 x2 x2 x4



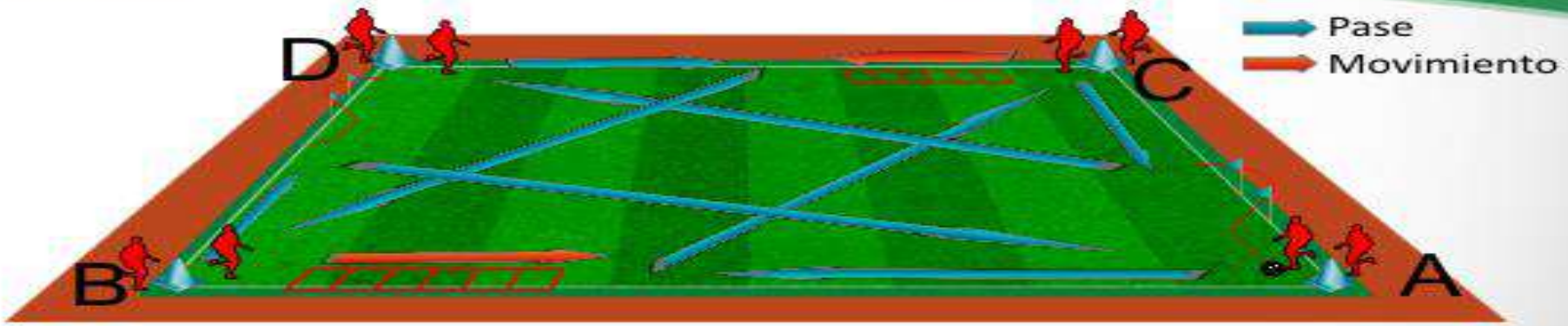
Este trabajo consiste en dos jugadores que realizan un circuito de velocidad y coordinación con traslado como indica el gráfico.
Al finalizar el circuito se enfrentan a un defensa para finalizar en su miniportería.
Tras esto, cada atacante queda de defensa y los defensa van al fin de la hilera del inicio.
Se puede realizar como competencia entre dos equipos para aumentar el factor motivacional.

LCF

Coordinación y pases en circuito

Habilidad:
Coordinación - Pase
Objetivo:
Entrada en calor grupal en circuito de pases y coordinación
Espacio:
20 mts
Orden Comunitario:
Volumen:
5 Minutos
Pausa:
Sin Pausa

Materiales necesarios:
X2 x1 x4 x4



En un cuadro de 20mts de lado, con al menos dos jugadores por esquina, realizar el siguiente circuito.
El jugador A pasa el balón a B quién luego de pasar la escalera de coordinación, recepciona y cruza a C. A mientras tanto hizo un pasaje por las banderas y recibe el pase de C para cruzar a D. C, luego de pasar, realiza el pasaje por la escalera y recibe al finalizar un pase de D, quien de inmediato realiza el pasaje de banderas y recepciona para cruzar a A'.
Cada jugador, luego de realizar su tarea pasa de inmediato a la esquina siguiente para darle continuidad al circuito.

LCF

Corriendo a los conos

Habilidad:
Técnica - Traslado

Objetivo:
Entrada en calor con juego de habilidad técnica y traslado

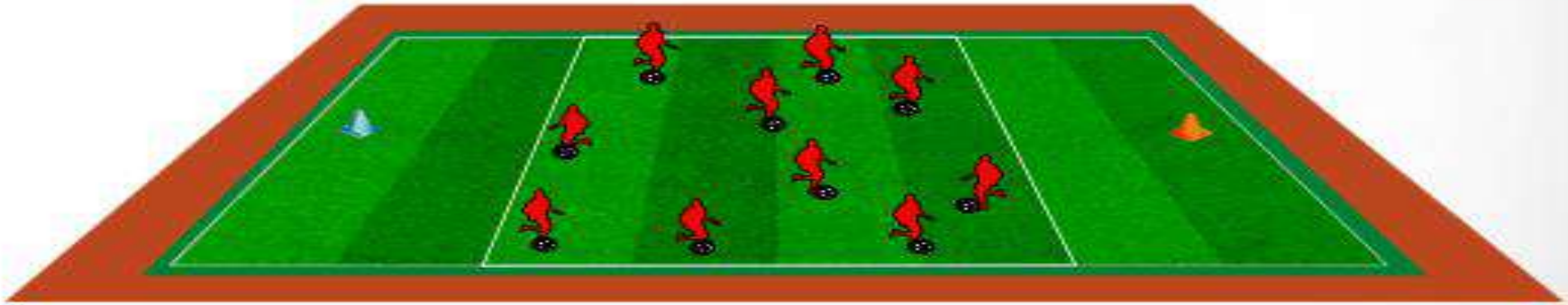
Espacio:
20 mts

Orden Comunitario:

Volumen:
5 minutos

Pausa:
Sin pausa

Materiales necesarios:
X2 x10



En un cuadro de 20 mts de lado, disponer a todos los jugadores con un balón cada uno en una zona media de 10mts de ancho. En los costado ubicar dos conos de colores diferentes.
Los jugadores deben moverse con su balón por la zona central. En algún momento el profesor dirá el color de un cono y todos deben llegar a él. Ganan un punto los 3 jugadores que lleguen primero.

LCF

Devolución y remate

Habilidad:
Pases - remate
Objetivo:
Entrada en calor con pases, apoyos y remate
Espacio:
20 mts

Orden Comunitario:

Volumen:
5 minutos
Pausa:
Sin Pausa

Materiales necesarios:
X1 x3

Un jugador sale de la primer hilera en velocidad al cono ubicado a 10 mts de él. Al llegar, recibe un pase del primer jugador de la fila más adelantada, devuelve el pase y luego va hacia el frente de la portería para volver a recibir el balón y rematar a puerta.

Luego de finalizado el trabajo, el jugador que pasó va hacia la fila de atrás y el que remató va a la fila con balón.

LCF

Dribleo y remate

Habilidad:
Dribling - remate

Objetivo:
Entrada en calor trabajo de pase y control orientado con posterior remate

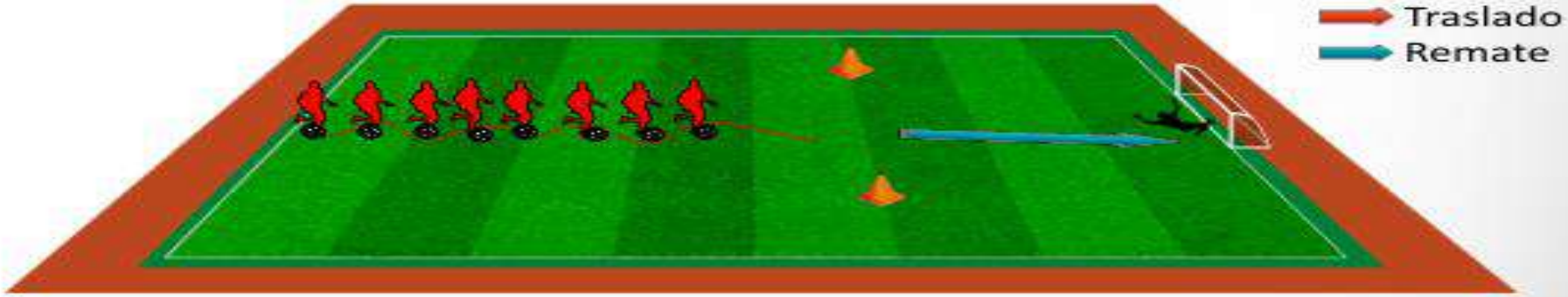
Espacio:
30 mts

Orden Comunitario:

Volumen:
10 minutos

Pausa:
Sin pausa

Materiales necesarios:
X2 x8



Formamos una hilera de jugadores con un balón cada uno. El último de la misma debe driblar entre sus compañero y luego de pasar a todos, realiza un remate a puerta.
De inmediato se forma primero en la hilera y el último reinicia la actividad.

LCF

Dribling con coordinación y remate

Habilidad:
Coordinación - Remate

Objetivo:
Entrada en calor con trabajo de coordinación, traslado y remate.

Espacio:
20 mts

Orden Comunitario:

Volumen:
5 repeticiones por jugador

Pausa:
Trote suave al volver al inicio

Materiales necesarios:
X1 x1 x6 x3

Un jugador realiza un dribling entre banderas en velocidad. Al finalizar, frena el balón en la valla del centro, se dirije a saltar cada una de las vallas laterales con pies juntos para retomar el control del balón, pasarlo por debajo de la valla central, saltarla, retomar el control y rematar a puerta.

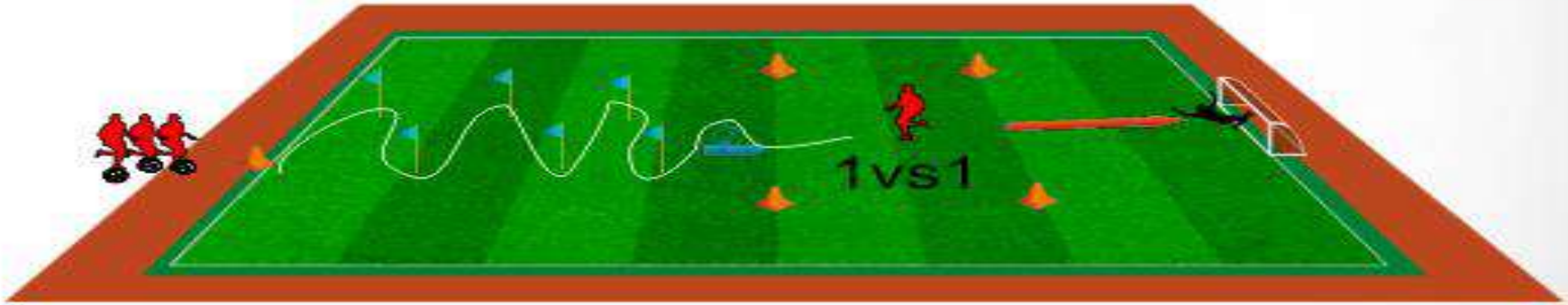
LCF

Dribling y 1vs1

Habilidad:
Dribling - 1vs1
Objetivo:
Entrada en calor con juego de dribling y 1vs1 en un espacio reducido.
Espacio:
20 mts
Orden Comunitario:

Volumen:
5 repeticiones por jugador
Pausa:
Sin pausa

Materiales necesarios:
X6 x1 x5 x1



El primer jugador de la hilera deberá driblear entre las banderas y luego pasar el balón por debajo de la valla y saltarla para retomar el control y enfrentar a un defensa en un cuadro de 3x3mts para una posterior finalización.
Luego de esta tarea, el defensa pasa al final de la fila y el atacante ocupa su lugar dentro del cuadro defensivo.

Podemos intercalar jugadores de dos equipos en la fila de tal manera que queden enfrentados y realizar una competencia.
Gana el equipo que mas goles convierta.

LCF

Entrada en Calor con Remates

Habilidad:
Remates

Objetivo:
Entrar en calor mediante tareas simples con balón y remates

Espacio:
40mts x 40 mts

Orden Comunitario:

Volumen:
15 minutos

Pausa:
Sin pausa

Materiales necesarios:

Dos equipos de igual número de participantes, en diferente dirección formados uno detrás de otro y en lo posible cada uno con balón.
Realizamos ejercicios según orientación metodológica tales como:
1.Trotar alrededor de la cancha conduciendo el balón.
2.Trotar conduciendo el balón y levantar talones, luego rodillas, luego saltos adelante, y en fin ejercicios de orden y coordinación.
3. Realizar dominio de balón con las diferentes partes del pie.
4.Realizar pases por parejas con dos balones
5.Trotar y realizar fintas.
Cuando el profesor de la señal deben de ir a la zona que él indica y tirar a puerta con el objetivo de derribar los conos, gana el equipo que terminado el juego haya tumbado mas conos.

Remate
Jugador

LCF

Entrada en calor en parejas

Habilidad:
Entrada en calor
Objetivo:
Entrada en calor en dúos combinando con acciones de remate
Espacio:
40mts x 40 mts
Orden Comunitario:

Volumen:
25 minutos
Pausa:
Sin pausa
Materiales necesarios:
x12 x1

Por parejas cada uno ubicado en un cono, y jugador número 1 en posesión del balón jugador 2 realiza ejercicios de orden, coordinación ó sea, de calentamiento, por otra parte jugador 1 en posesión de balón realiza zig- zag entre los conos, al finalizar el recorrido se unen realizan pared después, pase largo y tiro a puerta.
Continúan con el recorrido pero el jugador 2 realiza recorrido entre los conos y jugador 1, ejercicios de calentamiento.

- Traslado
- Remate
- Pase
- Jugador

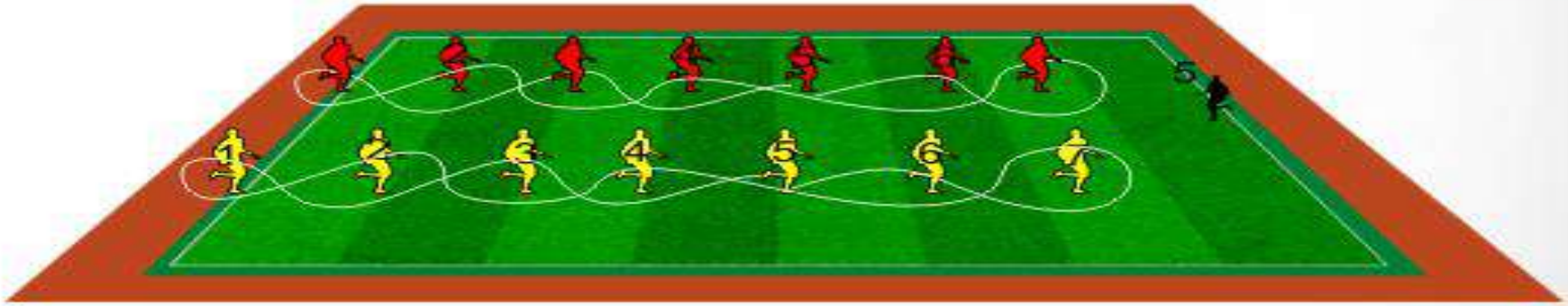
LCF

Equipos numerados

Habilidad:
Velocidad
Objetivo:
Entrada en calor intensa con juego de velocidad por equipos
Espacio:
10 mts
Orden Comunitario:

Volumen:
5 minutos
Pausa:
Sin Pausa

Materiales necesarios:



Dos equipos de igual número de jugadores se formarán en hilera con un número identificando a cada uno.
El profesor dirá un número y el jugador de cada equipo identificado debe salir en velocidad ida y vuelta por entre sus compañeros y volver a su lugar.

Gana un punto el equipo que primero lo logre.

LCF

Estiramientos y Remate

Habilidad:
Flexibilidad
Objetivo:
Preparar el Sistema Muscular y Articular para la Parte Central de la sesión
Espacio:
20mts x 20 mts
Orden Comunitario:

Volumen:
10 minutos
Pausa:
Sin pausa
Materiales necesarios:
x2

En dos hileras enfrentadas a los arcos, realizar de manera lenta y con movimientos marcados las siguientes actividades.
- Parados, pasar el balón por arriba de la cabeza al jugador de adelante y al llegar al primer jugador, éste deberá rematar, recoger el balón e iniciar nuevamente el trabajo.
- Igual que el anterior pero pasando el balón por el costado del cuerpo con movimientos de cintura.
- el mismo trabajo pero pasando el balón por entre las piernas.

LCF

Futboltenis con pasaje

Habilidad:
Pases - Habilidad

Objetivo:
Entrada en calor con juego de pases con movimientos cortos

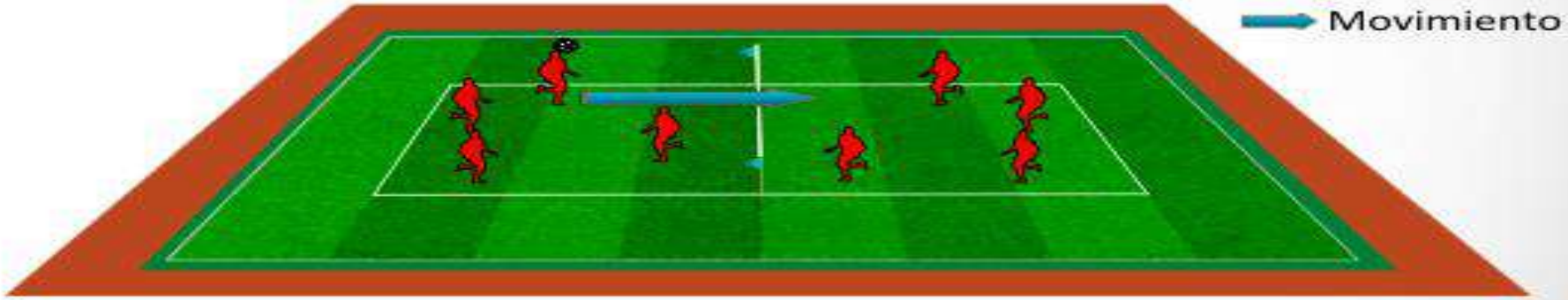
Espacio:
15 mts

Orden Comunitario:

Volumen:
10 minutos

Pausa:
Sin Pausa

Materiales necesarios:
X1 x2



En un cuadro de 15 de largo por 10 de ancho y dividido en dos por una soga a dos metros de altura, 8 jugadores realizan un juego de futbol tenis con 3 toques por lado y un pique.
El jugador que pasa el balón por al otro campo por encima de la soga debe pasar al otro recuadro para continuar el juego.

No es una competencia por equipos, todos los jugadores deben tratar de mantener la continuidad del juego.

LCF

8x8 +1 con dos balones

Habilidad:
Pases

Objetivo:
Entrada en calor con juego de pases por equipos

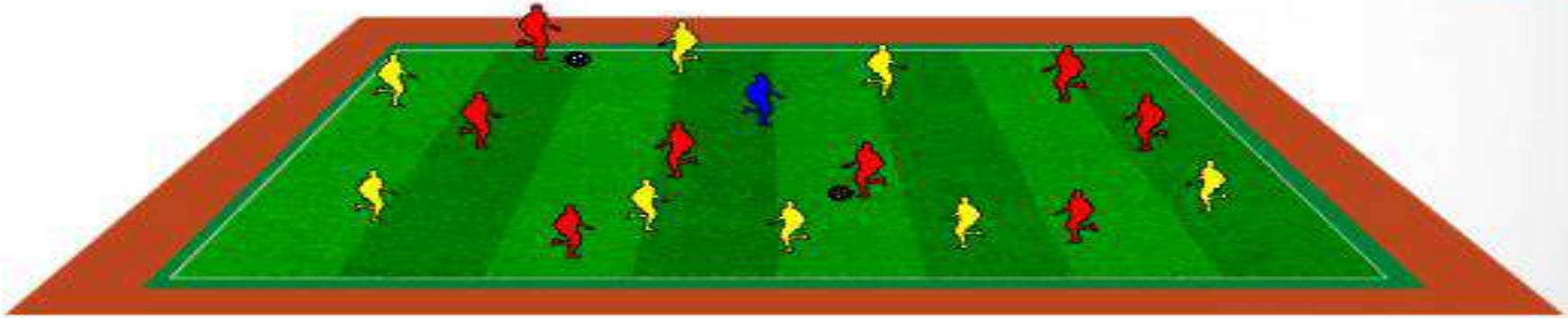
Espacio:
20 mts

Orden Comunitario:

Volumen:
5 minutos

Pausa:
Sin pausa

Materiales necesarios:
X2



En una zona de 20mts de lado, dos equipos de 8 jugadores se disputarán dos balones de colores diferentes.
Un jugador será comodín, y cada vez que reciba de manera seguida ambos balones por parte del mismo equipo, el equipo que lo logra gana un punto.

LCF

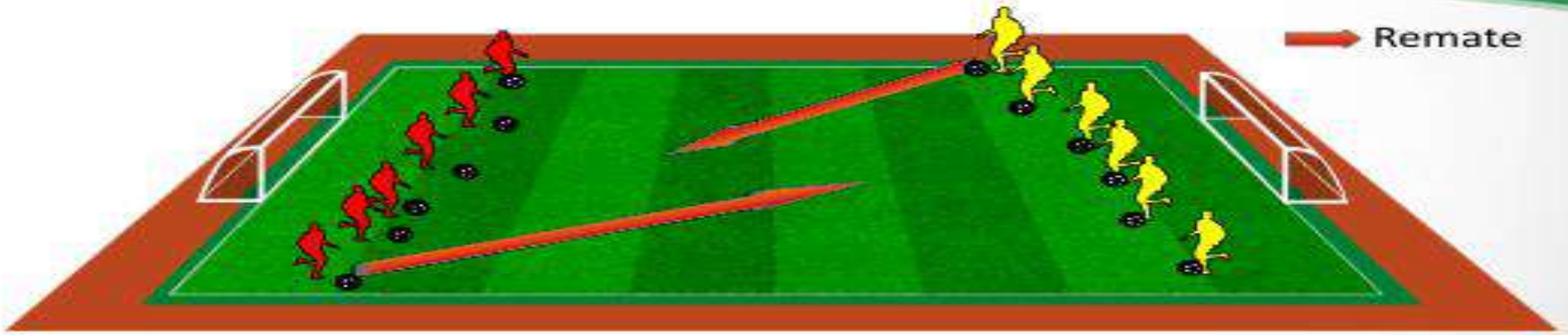
Bombardeo al rival

Habilidad:
Remate
Objetivo:
Entrada en calor con juego de remates por equipos

Espacio:
20 mts
Orden Comunitario:

Volumen:
10 minutos
Pausa:
Sin pausa

Materiales necesarios:
X12



Dos equipos de jugadores con un balón cada uno, se enfrentan con el objetivo de lograr goles en la portería contraria.
Las porterías está a 20 mts de distancia.
Si un jugador frena el remate rival sin que la pelota pique, esto lo habilita a enfrentarse con el jugador que remató en un 1vs1. Los demás jugadores siguen con lo remates.

LCF

Cambiando de cuadro

Habilidad:
Técnica - Traslado

Objetivo:
Entrada en calor con juego de habilidad técnica y traslado

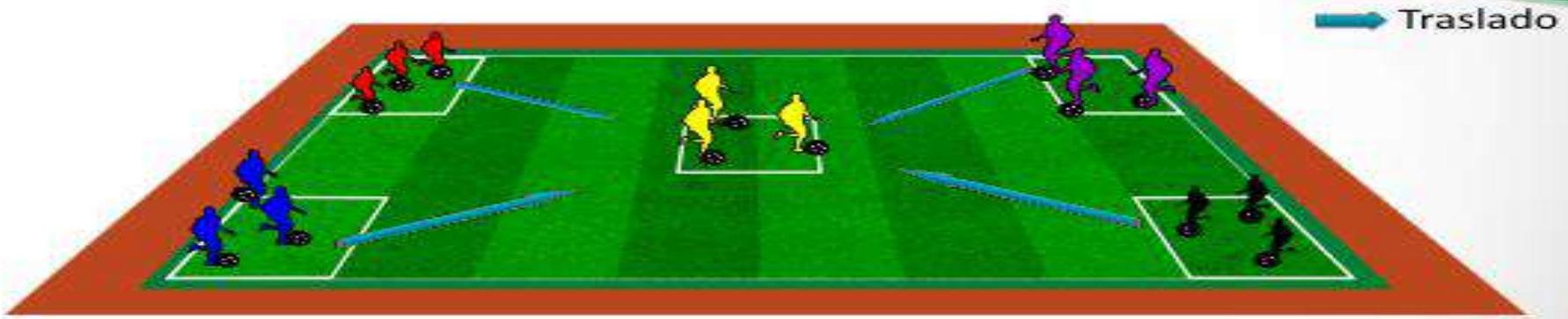
Espacio:
20 mts

Orden Comunitario:

Volumen:
5 minutos

Pausa:
Sin pausa

Materiales necesarios:
X15



Realizamos 5 cuadros de 2mts de lado. En cada uno habrá 3 jugadores con balón con pecheras de colores diferentes y numerados del 1 al 3 como muestra el gráfico.
Los jugadores realizan toques de balón en el aire individualmente. El entrenador dirá un número y un color y todos los jugadores que tengan ese número deben ir en velocidad al cuadro del color que dijo el entrenador.
El jugador que llegue último resta un punto a su equipo.
Luego de cada intento, los jugadores vuelven trasladando suave a su cuadro.

LCF

Cambiando de lado

Habilidad:
Traslado

Objetivo:
Entrada en calor con juego de traslado en velocidad

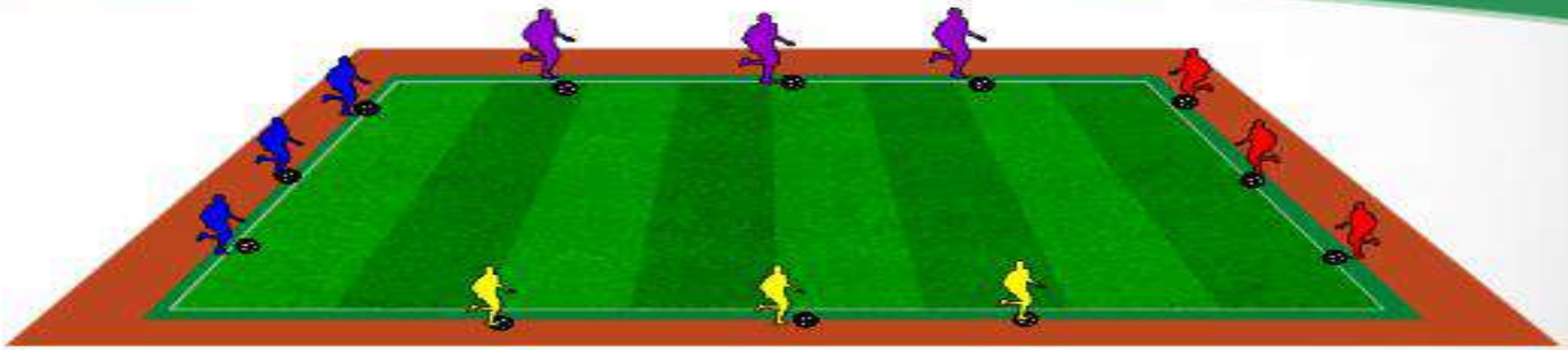
Espacio:
15 mts

Orden Comunitario:

Volumen:
10 minutos

Pausa:
Sin pausa

Materiales necesarios:
X12



Dividimos al grupo en 4 equipos de 3 o más jugadores en un espacio de 15mts de lado. Todos los jugadores con un balón.
El profesor podrá decir alguno de los colores o "al medio" y los jugadores deben ir hacia allí en velocidad.
Podemos agregar dificultad realizando cambios de lado como por ejemplo "violeta por amarillo" o "rojo por violeta", moviendose solo los jugadores de los equipos nombrados.

LCF

Cambios de ritmo

Habilidad:
Traslado

Objetivo:
Acondicionamiento cardiovascular con trabajo de traslado y pase.

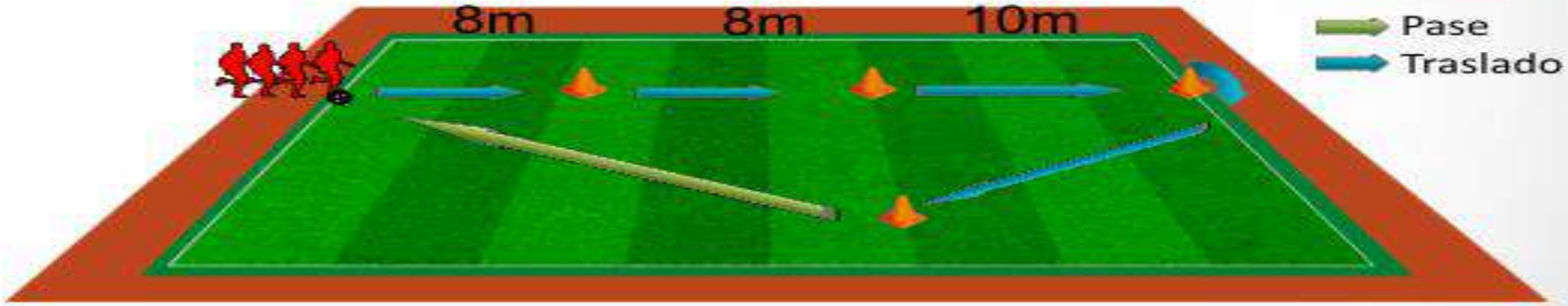
Espacio:
20 mts

Orden Comunitario:

Volumen:
5 repeticiones por jugador

Pausa:
Movimientos articulares en la espera de turno

Materiales necesarios:
X4 x1



De a un jugador por vez, realizar un traslado intenso, luego uno suave y por último en velocidad dando la vuelta al último cono para terminar con un pase al compañero que sigue.
Las distancias entre conos podrán extenderse o acortarse según la exigencia que deseemos aplicar a nuestro jugadores.

LCF

Carreras de coordinación

Habilidad:
Coordinación - Remate

Objetivo:
Entrada en calor con juego de coordinación y remate tras pase.

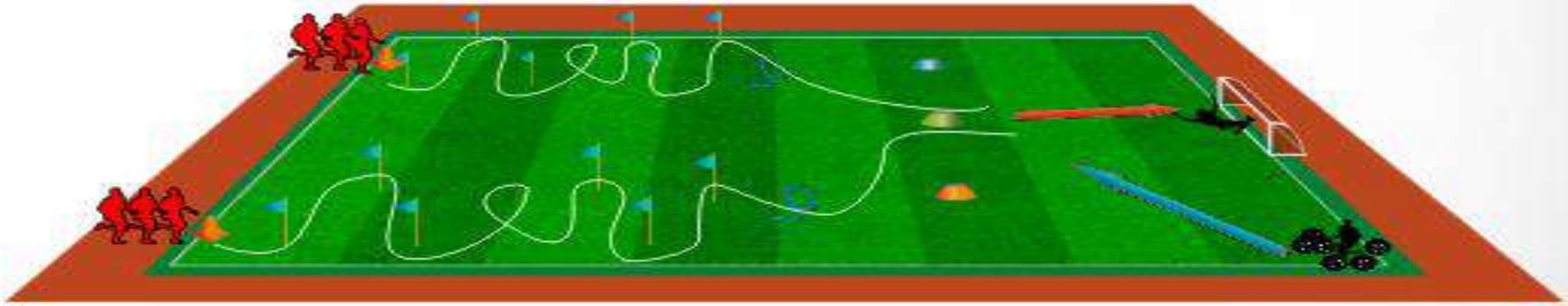
Espacio:
20 mts

Orden Comunitario:

Volumen:
5 repeticiones por jugador

Pausa:
Trote suave al volver al inicio

Materiales necesarios:
X5 x1 x12 x2



Un jugador de cada equipo sale en velocidad a la orden del profesor. Deben realizar un zigzag entre banderas con una vuelta en el medio, saltar la valla e ir hacia el cono del color que indique el entrenador.
El primero que llegue al balón que pasará un ayudante rematará a puerta.

Gana el equipo que mas goles convierta.

LCF

Carreras de traslado

Habilidad:
Traslado

Objetivo:
Entrada en calor de manera lúdica con juego de traslado.

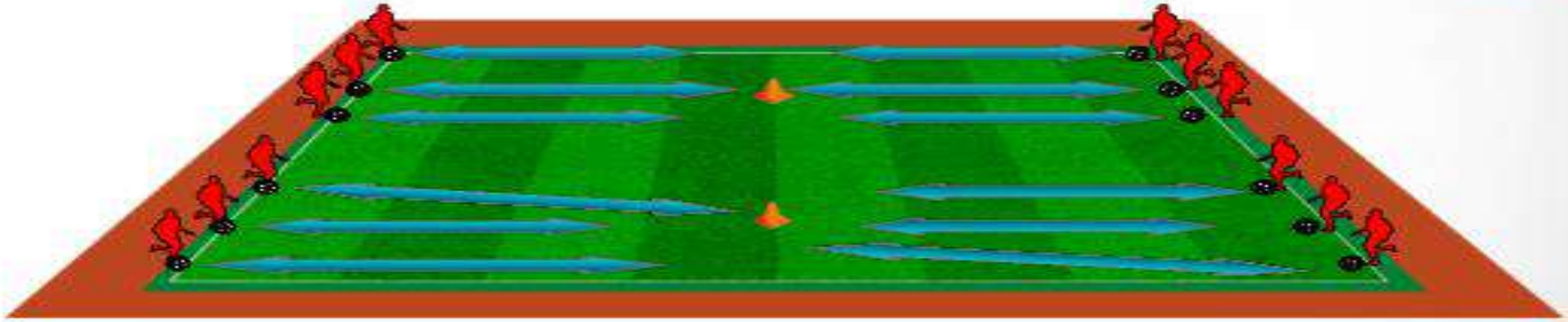
Espacio:
20 mts

Orden Comunitario:

Volumen:
5 minutos

Pausa:
Sin Pausa

Materiales necesarios:
X2 x12



Dividir al grupo en dos filas como lo indica el gráfico. En el centro poner dos o tres conos según la cantidad de jugadores.
A la orden del entrenador, los jugadores deben trasladar hacia los conos.
Gana un punto aquel jugador que llegue primero a su cono.

LCF

Cazando el balón

Habilidad:
Velocidad - Traslado

Objetivo:
Entrada en calor con juego de traslado por equipos

Espacio:
20 mts

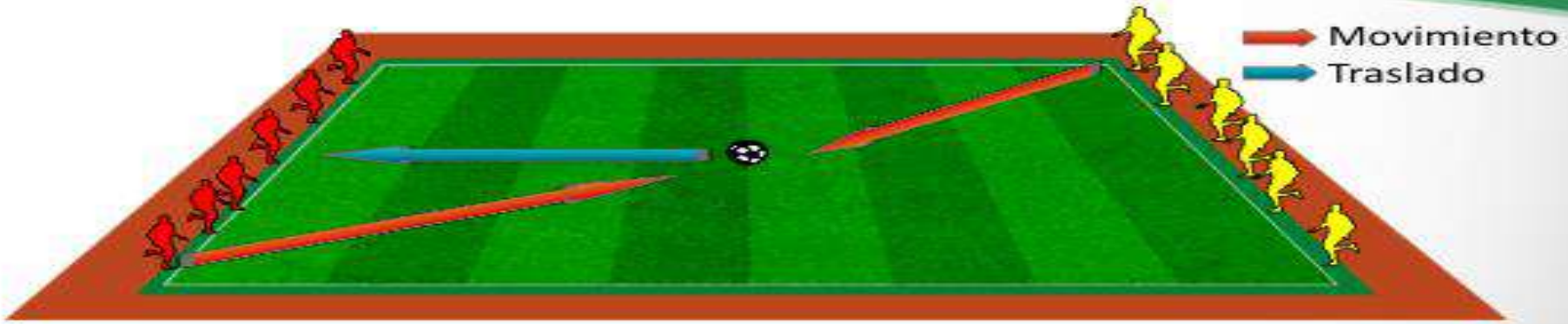
Orden Comunitario:

Volumen:
5 minutos

Pausa:
Sin pausa

Materiales necesarios:

X1



Disponemos al grupo en dos equipos con jugadores numerados. El entrenador dirá un número y los jugadores que correspondan deben ir en busca de un balón en la mitad de cancha y llevarlo hacia su fila.
Gana el equipo que mas puntos sume.
Mientras esperan ser nombrados, los jugadores deben realizar trabajos de movilidad articular.

LCF

Centro y gol por trios

Habilidad:
Pase - Remate

Objetivo:
Entrada en calor con juego de pases y finalización

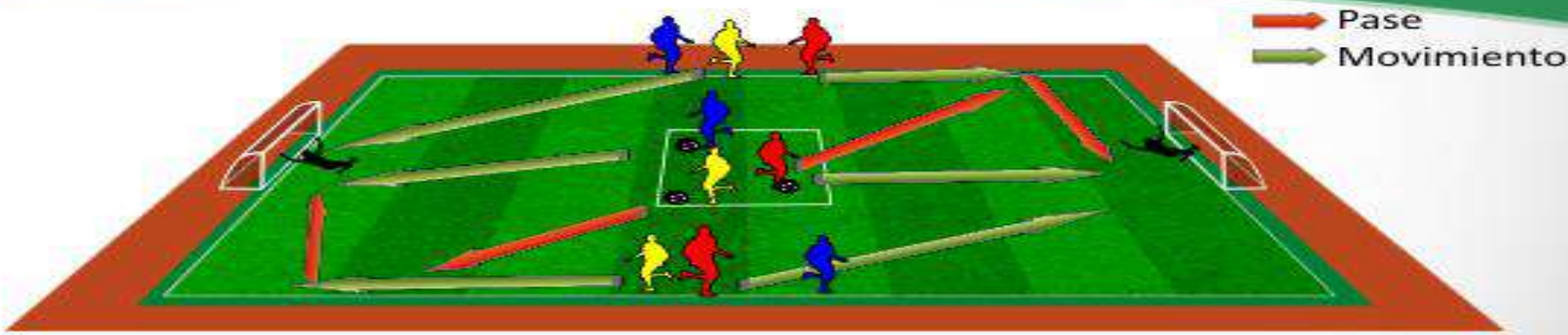
Espacio:
60 mts

Orden Comunitario:

Volumen:
15 minutos

Pausa:
Sin pausa

Materiales necesarios:
X3



Dividimos al grupo en 3 equipos. En un espacio de 60 mts con un cuadro central de 3mts de lado, ubicamos a los jugadores como indica el gráfico.
El entrenador dirá un color y el jugador correspondiente del cuadro central enviará un pase en profundidad hacia uno de los costado. Su compañero del lateral que corresponda alcanzará el balón y centrará para la finalización de su compañero central y el del lateral opuesto quienes fueron hacia el arco para recibir el centro.
Gana el equipo que mas goles convierta.

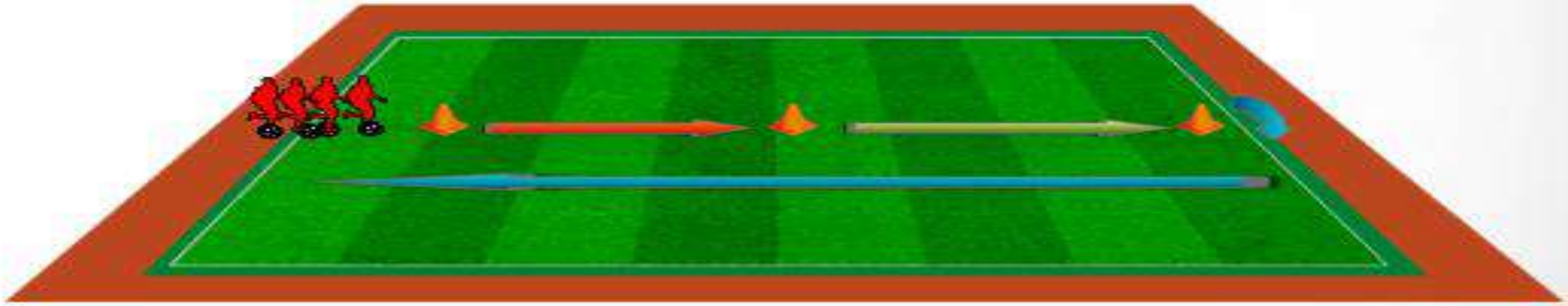
LCF

Circuito de habilidad

Habilidad:
Traslado
Objetivo:
Acondicionamiento cardiovascular con trabajo de habilidades técnicas
Espacio:
20 mts
Orden Comunitario:

Volumen:
5 repeticiones por jugador
Pausa:
Movimientos articulares en la espera de turno

Materiales necesarios:
X3 x6



De a un jugador por vez, realizamos un recorrido ida y vuelta realizando trabajos de habilidad entre conos como:

- llevar el balón en el aire.
- llevar el balón solo con cabeza.
- cada tres pasos de traslado pisar el balón.
- Sprints cortos y freno.
- Cada tres pasos, frenarse y hacer 3 juegos en el aire.

LCF

Circuito de coordinación y 1vs1

Habilidad:
Pase - Remate - Coordinación

Objetivo:
Entrada en calor con pase coordinación y 1vs1

Espacio:
30 mts

Orden Comunitario:

Volumen:
10 minutos

Pausa:
Sin Pausa

Materiales necesarios:
X1 x1 x12 x2

Disponer al grupo como lo indica el gráfico. El ejercicio comienza con la salida de dos jugadores A y B. Cuando B termina de pasar por la escalera de coordinación, el jugador C le pasa el balón para que este se lo devuelva y pueda pasar en largo a A. De inmediato salta su valla y sus conos con repiqueteo y se enfrenta en 1vs1 con A.
Al finalizar, rotan posiciones y otros jugadores continúan el trabajo.

LCF

Circuito de Entrada en calor

Habilidad:
Remate
Objetivo:
entrada en calor en circuito con acción de remate
Espacio:
40mts x 40 mts
Orden Comunitario:

Volumen:
20 minutos
Pausa:
Sin pausa
Materiales necesarios:

Ubicamos 4 arcos móviles y balones en el tiro penalti o en la línea de las 18. El equipo demarcara un recorrido indicado por el profesor donde se realizan ejercicios de calentamiento y tiro a puerta

LCF

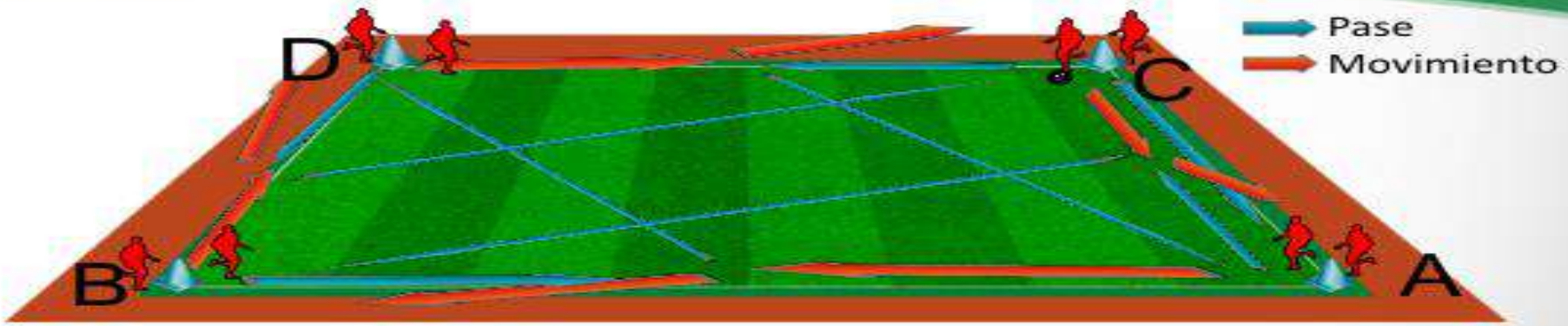
Circuito de pase y movimientos

Habilidad:
Pase
Objetivo:
Entrada en calor grupal en circuito de pases

Espacio:
20 mts
Orden Comunitario:

Volumen:
5 Minutos
Pausa:
Sin Pausa

Materiales necesarios:
X4 x1



En un cuadro de 20mts de lado, con al menos dos jugadores por esquina, realizar el siguiente circuito.
El jugador C pasa en largo a el jugador A y se adelanta para recibir la devolución y pasar a B. Luego de esto va hacia el cono A. El jugador B pasa para A quien adelantado unos metros cruza para D. D pasa a B adelantado y este cruza para C quien pasa a D.
Cada jugador, luego de realizar su tarea pasa de inmediato a la esquina siguiente para darle continuidad al circuito.

LCF

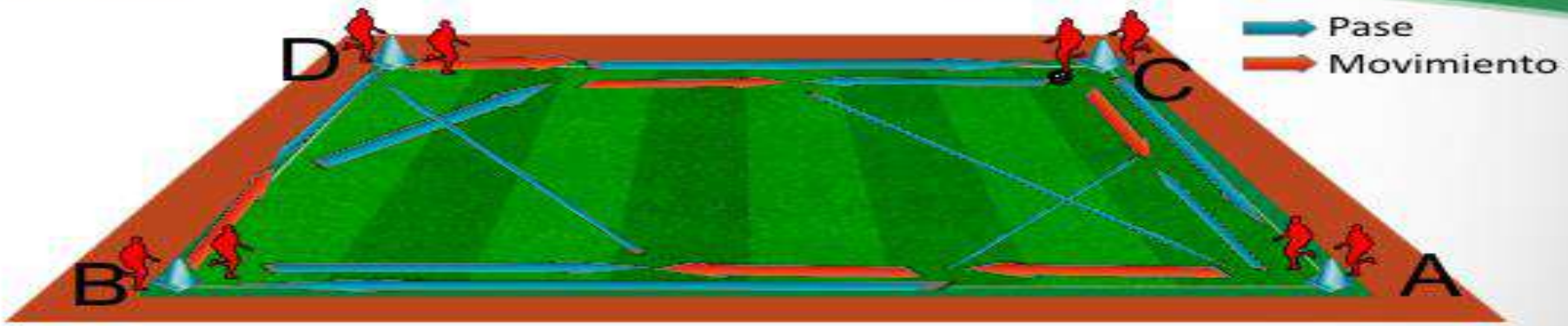
Circuito de pase y recepción

Habilidad:
Pase
Objetivo:
Entrada en calor grupal en circuito de pases

Espacio:
20 mts
Orden Comunitario:

Volumen:
5 Minutos
Pausa:
Sin Pausa

Materiales necesarios:
X4 x1



En un cuadro de 20mts de lado, con al menos dos jugadores por esquina, realizar el siguiente circuito.
C inicia el circuito con un pase a A y se adelanta unos 5 mts para recibir la devolución y cruzar a A que se adelanta hacia B. Al recibir, A pasa a B y se adelanta un poco más para recibir la devolución y pasa a D. El Jugador D recibe y pasa a B quien ya se ha adelantado para recibir y devolver a D quien se movió hacia C.
Por último D pasa a C´y se continua el circuito.
Cada jugador, luego de realizar su tarea pasa de inmediato a la esquina siguiente para darle continuidad al circuito.

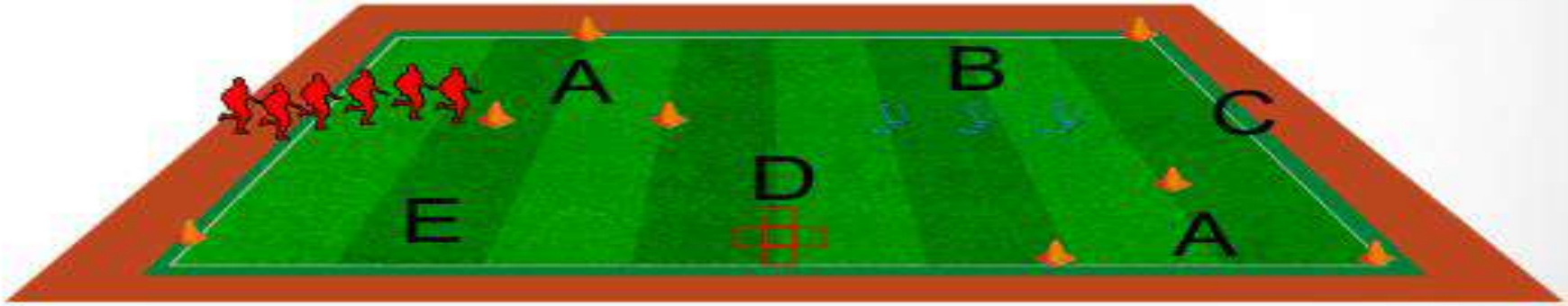
LCF

Circuito individual

Habilidad:
Movimientos articulares
Objetivo:
Entrada en calor con circuito de movimientos articulares y velocidad
Espacio:
30 mts
Orden Comunitario:

Volumen:
5 pasadas por jugador
Pausa:
Sin pausa

Materiales necesarios:
X8 x1 x3



De manera individual y sin balón los jugadores realizan el siguiente circuito de actividades de entrada en calor.

A- Movimientos laterales
B- Trote y salto de vallas
C- Talones atrás y rodilla al pecho.
D- Repiqueteo en cruz de coordinación
E- Velocidad

LCF

Competencia de traslado en equipo

Habilidad:
Traslado
Objetivo:
Entrada en calor con juego de traslado en equipos
Espacio:
10 mts

Orden Comunitario:

Volumen:
5 juegos
Pausa:
Sin Pausa

Materiales necesarios:
X2

Dos equipos de igual número de jugadores se ubican en hilera como lo muestra el gráfico. El último de cada equipo realizará un dribling entre sus compañeros ida y vuelta. Al terminar deja el balón al siguiente compañero y se ubica en su lugar para que este comience de nuevo el recorrido.
El equipo que primero haga pasar a todos sus integrantes gana el juego.

LCF

Control orientado y remate

Habilidad:
Pase - remate

Objetivo:
Entrada en calor trabajo de pase y control orientado con posterior remate

Espacio:
20 mts

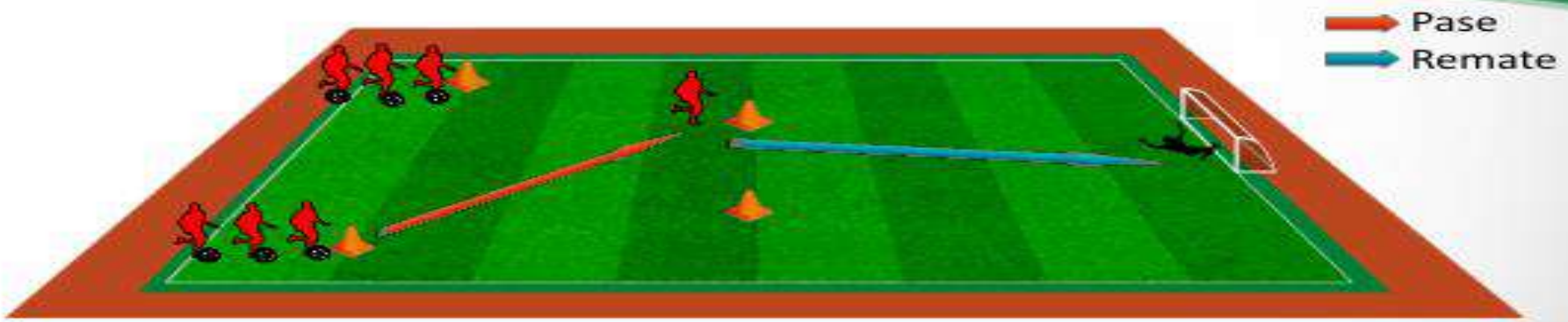
Orden Comunitario:

Volumen:
5 minutos

Pausa:
Sin pausa

Materiales necesarios:

X4 x6



Dividimos al grupo en dos hileras de jugadores con un balón cada uno. El primero de una de las filas se adelanta hacia el cono de adelante para recibir un pase del primer jugador de la otra hilera. Luego de controlar el balón remata al arco.
De inmediato, el jugador que realizó el pase va hacia su respectivo cono a la espera de un nuevo pase de la otra hilera.

LCF

Coordinación, pase y Remate

Habilidad:
Pase - Remate

Objetivo:
Entrada en calor con circuito de pases remate y coordinación

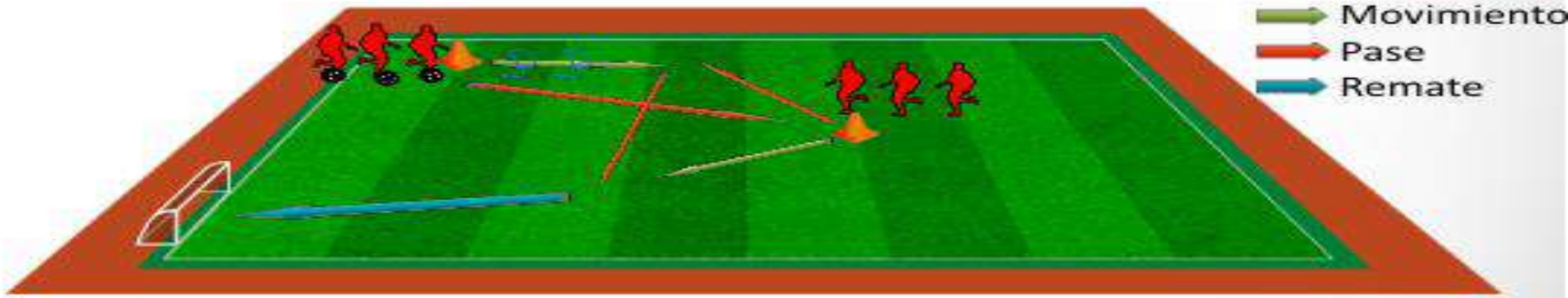
Espacio:
20 mts

Orden Comunitario:

Volumen:
5 minutos

Pausa:
Sin pausa

Materiales necesarios:
X2 x2 x2



Dividimos al grupo en dos hileras, una con un balón por jugador como lo indica el gráfico.
El trabajo comienza con un pase de 10 mts y posterior salto de vallas para luego recibir y pasar hacia el costado.
El jugador sin balón luego de pasar se adelanta para recibir el pase y remate a una miniportería.
Al finalizar, cada uno va al final de la hilera opuesta.

LA CLÍNICA DEL FÚTBOL

LCF

LA CLÍNICA DEL FÚTBOL